|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожно-банановая запеканка * вареное яйцо * миндаль * чай | 280 г 1 шт 30 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * печеное яблоко | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп с фрикадельками из индейки * овощное рагу * масло из виноградных косточек * филе индейки * хлебец ржаной | 250 г 250 г 20 г 70 г 13 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грецкие орехи * творог 9% * мед | 30 г 130 г 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат Цезарь:   * салат айсберг * помидоры черри * куриное филе * сухарики * оливковое масло | 180 г 150 г 120 г 60 г 20 г |
| **ВОДА:** 3,5 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде