|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с молоком   Салат:   * спаржа * помидоры черри * творожный сыр * льняное масло | * 170 г * 200 г 120 г  40 г  5 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груши * грецкие орехи | 1 шт 15 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Гречка с тушеной куриной грудки:   * гречка * тушеная куриная грудка * морковь   Салат:   * стручковая фасоль * помидоры черри * творожный сыр * оливковое масло | 50 г 70 г 30 г  100 г 80 г 40 г 6 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлебцы ржаные * сыр адыгейский * помидор | 15 г 30 г 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай * морская капуста * хлебец гречневый * оливковое масло | 120 г 250 г 45 г 12 г |
| **ВОДА:** 2,4 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде