|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожно-банановая запеканка * миндаль * чай | 200 г 20 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * печеное яблоко | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп с фрикадельками из индейки * овощное рагу * масло из виноградных косточек * филе индейки | 200 г 180 г 12 г 60 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грецкие орехи * творог 9% * мед | 24 г 100 г 15 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат Цезарь:   * салат айсберг * помидоры черри * куриное филе * сухарики * оливковое масло | 140 г 100 г 90 г 40 г 18 г |
| **ВОДА:** 2,5 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде