|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * геркулес * сливочное масло * яблоко * корица * яйцо | 70 г 14 г 2 шт 1 ч.л. 1 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * помело * миндаль | 320 г 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * борщ с говядиной * сметана * хлеб бородинский   Салат с куриной грудкой:   * куриная грудка * пекинская капуста * помидор * оливковое масло | 250 г 25 г 2 ломтик  70 г 100 г 100 г 14 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники * курага | 200 г 60 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Морепродукты с рукколой   * морепродукты * руккола * яйцо * оливковое масло * сок лимона * томатный сок | 300 г 150 г 1 шт 16 г 20 мл 300 мл |
| **ВОДА:**  3,5 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде