|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша 7 злаков * молоко 3,5% * сливочное масло * миндаль * тыквенные семечки | 30 г 150 мл 5 г 10 г 10 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлебец 7 злаков * сыр сулугуни | 1 шт 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * макароны из твердых сортов пшеницы * куриное филе на гриле * зеленый листовой салат * морковь | 50 г 60 г 80 г 100 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 9% * банан * кедровые орехи | 65 г 1 шт 10 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с креветками:   * зеленый листовой салат * пекинская капуста * огурец * креветки * оливковое масло | 80 г 100 г 100 г 50 г 12 г |
| **ВОДА:**  1,8 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде