|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с молоком   Салат:   * спаржа * помидоры черри * творожный сыр | * 120 г * 150 г 80 г  40 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 | 30 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 | 90 г 180 г 20 г 6 г |
| **ВОДА:** 1,9 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде