|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * геркулес * сливочное масло * яблоко * корица * яйцо | 50 г 7 г 1 шт 1 ч.л. 1 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * помело * миндаль | 200 г 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * борщ с говядиной * сметана * хлеб бородинский   Салат с куриной грудкой:   * куриная грудка * пекинская капуста * помидор * оливковое масло | 220 г 25 г 1 ломтик  40 г 100 г 100 г 4 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники * курага | 100 г 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Морепродукты с рукколой:   * морепродукты * руккола * яйцо * оливковое масло * сок лимона * томатный сок | 200 г 100 г 1 шт 10 г 20 мл 250 мл |
| **ВОДА:**  2,2 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде