|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Творожные конвертики из лаваша:   * лаваш * творог 9% * банан * грецкие орехи | * 40 г 100 г 1 шт 15 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * макароны из твердых сортов пшеницы * куриная печень, тушеная в сметане   Салат:   * огурец * пекинская капуста * оливковое масло | 60 г 130 г  100 г 100 г 5 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * миндаль * питьевой йогурт 2% | 20 г 200 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат:   * руккола * помидоры черри * куриная грудка * сыр чеддер * подсолнечное масло нерафинированное * бальзамический уксус | 90 г 120 г 60 г 20 г 10 г 25 мл |
| **ВОДА:**  2,3 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде