|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша 7 злаков * молоко 3,5% * сливочное масло * миндаль * тыквенные семечки | 50 г 250 мл 10 г 14 г 10 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлебец 7 злаков * сыр сулугуни | 30 г 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * макароны из твердых сортов пшеницы * куриное филе на гриле * зеленый листовой салат * морковь * льняное масло | 60 г 120 г 170 г 200 г 6 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 9% * банан * кедровые орехи | 55 г 1 шт 15 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с креветками:   * зеленый листовой салат * пекинская капуста * огурец * креветки * перепелиное яйцо * оливковое масло * бурый рис | 80 г 100 г 100 г 60 г 4 шт 17 г 30 г |
| **ВОДА:**  2,8 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде