|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кукурузная каша * сливочное масло * яйцо пашот * хлебцы ржаные * сыр гауда | * 40 г * 10 г 1 шт 12 г 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут * грецкие ореха | 1 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Макароны по-флотски:   * спагетти из твердых сортов пшеницы * куриный фарш * мексиканская смесь * масло льняное | 60 г 80 г 200 г 12 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлеб из цельной пшеницы * арахисовая паста * чай с лимоном | 25 г 15 г 1 кружка |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * котлеты из индейки * цветная капуста * брокколи * гречка * оливковое масло | 180 г 200 г 150 г 25 г 12 г |

**ВОДА:** 2,9 литра

-Вес продуктов в сухом сыром виде