|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка * фундук * финик | 160 г 30 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * банан * киви | 1 шт 2 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп из морепродуктов * котлеты из индейки * макароны из твердых сортов пшеницы   Салат:   * помидор * огурец * пекинская капуста * оливковое масло | 180 г 100 г 50 г  120 г 90 г 100 г 10 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт питьевой со злаками * кедровые орехи | 185 мл 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * форель на гриле * лимон * спаржа * льняное масло | 130 г 50 г 230 г 10 г |
| **ВОДА:**  2,9 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде