|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет с молоком * хлеб из цельной пшеницы   Салат:   * спаржа * помидоры черри * творожный сыр * льняное масло | * 220 г 30 г * 200 г 160 г  45 г  8 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груши * грецкие орехи | 1 шт 15 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Гречка с тушеной куриной грудки:   * гречка * тушеная куриная грудка * морковь * лук   Салат:   * стручковая фасоль * помидоры черри * творожный сыр * оливковое масло | 50 г 90 г 50 г 40 г  200 г 150 г 50 г 12 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлебцы ржаные * сыр адыгейский * помидор | 15 г 30 г 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай * морская капуста * хлебец гречневый * оливковое масло | 120 г 250 г 45 г 12 г |
| **ВОДА:** 2,9 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде