|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * мюсли с фруктами и орехами * молоко 1,5% * сыр голландский * кофе | 80 г   * 270 мл 60 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * персики | 2 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыбный суп с яйцом * тост из мульти-злакового хлеба * отбивная из свинины * винегрет * оливковое масло | 240 г 3 ломтик 100 г 200 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт | 330 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченные куриные грудки * салат овощной * бурый рис * яичный белок | 230 г 250 г 45 г 2 шт |
| **ВОДА:** 3,5 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде