|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброды:   * хлебец многозерновой * сыр легкий 35% * салат зеленый листовой * апельсиновый сок | 2 шт 50 г 40 г 150 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * молоко 1,5% * банан | 200 г 1 средний |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный бульон * сухари из цельнозернового хлеба * винегрет * оливковое масло | 240 г 40 г 150 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог обезжиренный | 130 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * перец, фаршированный куриным фаршем * яичный белок (перед сном) | 1 перец 2 шт |
| **ВОДА:** 1,7 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде