|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * мюсли с фруктами и орехами * молоко 1,5% * сыр голландский * кофе | 70 г   * 250 мл 30 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * персик | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыбный суп с яйцом * тост из мульти-злакового хлеба * отбивная из свинины * винегрет * оливковое масло | 240 г 1 ломтик 60 г 200 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт | 100 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченные куриные грудки * салат овощной * бурый рис | 160 г 150 г 30 г |
| **ВОДА:** 2,2 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде