|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * омлет * молоко 1,5% * хлебец 7 злаков * творожный ломтик * чай с лимоном | 2 яйца   * 60 мл 4 шт 50 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Яблоко среднее | 2 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * котлета куриная * бурый рис * пекинская капуста * огурец * оливковое масло нерафинированное | 2 шт 45 г 100 г 50 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * отруби бородинские | 250 мл 60 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * спаржа * хлеб черный * яичный белок (перед сном) | 200 г 250 г 3 ломтика 2 шт |
| **ВОДА:** 2,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде