|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Омлет:   * яйцо * молоко 0,5% * зелень * масло подсолнечное * хлебец кукурузно-рисовый * зеленый чай с медом | 3 средних 70 г 10 г 5 г 90 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * персики * миндаль | 2 средних 11 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грибной суп * хлеб цельно-зерновой * куриная грудка | 300 г 95 г 180 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог обезжиренный * сливки 10% * чернослив | 200 г 50 г 4 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хек запеченный * овощная нарезка (помидор, огурец, перец болгарский, зелень, редис) * масло оливковое * гречка | 250 г 300 г  1 ст.л. 60 г |
| **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