|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяная каша * молоко * персик | * 50 г 200 мл 1 средний |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог мягкий 0,1% * миндаль | 160 г 10 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * макароны из твердых сортов пшеницы * вареное яйцо * помидоры | 50 г 2 шт 100 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт | 240 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриные котлеты на пару * зеленый листовой салат * огурцы * льняное масло | 2 шт 80 г 100 г 1 ст.л. |
| **ВОДА:** 1,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде