|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яичница * ветчина куриная * сыр Oltermanni 17% * помидор * листья салата * кофе с молоком | 2 яйца 100 г 30 г 100 г 40 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожный пудинг | 100 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * уха * овощное рагу * картофель отварной | 250 г 170 г 130 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * йогурт легкий 0,1% | 1 среднее 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * плов с курицей * салат овощной | 130 г 200 г |
| **ВОДА:** 2,1 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде