|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * крупа гречневая * молоко 1,5% * мед * фундук * кофе | 60 г 300 г 1 ч.л. 10 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| салат с тунцом:   * тунец * зеленый салат * огурец | 100 г 80 г 200 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * чечевичный суп * хлеб цельно-зерновой * говядина отварная | 300 г 100 г 80 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт греческий 2% * отруби ржаные | 250 мл 50 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * печень куриная жареная * капустный салат (капуста, огурец, горошек зеленый, морковь, яблоко) * масло оливковое | 100 г 300 г  1 ч.л. |
| **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