|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная (долгой варки) * жареное яйцо * хлебец * творожный ломтик * кофе с молоком | 50 г   * 2 шт 2 шт 50 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут | 1 средних |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай * гречка * салат айсберг * огурец * помидор * масло подсолнечное нерафинированное | 210 г 50 г 100 г 80 г 100 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники диетические (низкий процент жирности) | 4 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * капуста тушеная с курицей * огурец * хлебец кукурузно-рисовый * вареное яйцо * яичный белок (перед сном) | 250 г 200 г 70 г 1 шт 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