|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата: «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_ | Блюдо / продукт | Количество | Калораж |
| Завтрак |  |  |  |
| Второй завтрак |  |  |  |
| Обед |  |  |  |
| Полдник |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |
| Перед сном |  |  |  |
| Всего съедено |  |  |  |
| Всего выпито |  |  |  |