**Дневник еды**

05.11.2017

*На завтрак:*

Зеленый чай с лимоном

Хлеб со сметаной

*На поздний завтрак:*

Сушки с маком

Жареный арахис

*На обед:*

Рисовый молочный суп

Хлеб со сметаной

Свекольный салат

*На ужин:*

Банан + яблоко + арахис

06.11.2017

*На завтрак:*

Кофе

Шоколадное печенье “Контик” – 1 штука

Печенье “Рахат” – 1 штука

*На обед:*

Перец и тефтели + зеленый лук + отруби

Хлеб со сметаной

Свекольный салат

*На ужин:*

Творог + яблоко + арахис

Кефир

*На поздний ужин:*

Питьевой йогурт «Активия»

Банан

07.11.2017

*На завтрак:*

Кипяток с лимоном

3 кусочка чернослива

*На поздний завтрак:*

Пшеничная каша

Кусок бананового пирога со сметаной

*На обед:*

Тефтели + рожки + зеленый лук + отруби

Хлеб

Сметана

*На ужин:*

Йогурт

Яблоко

08.11.2017

*На завтрак:*

Кипяток с лимоном

3 кусочка чернослива

*На обед:*

Гречка с овощами+ зеленый лук + отруби

Морковный салат

Хлеб

*На ужин:*

Смузи (яблоко+банан+арахис+кусок чернослива)

Яблоко

Банан

Арахис

09.11.2017

*На завтрак:*

Вода

2 кусочка чернослива

*На поздний завтрак:*

Кофе “Каппучино”

Печенье “Альбени” – 3 кусочка

*На обед:*

Гречка с овощами+ зеленый лук + отруби

Морковный салат

Хлеб

*На ужин:*

Творог + яблоко

10.11.2017

*На завтрак:*

Кипяток с лимоном

2 кусочка чернослива

Пшенная каша

*На обед:*

Гречка с овощами+ зеленый лук + отруби

Картофельные зразы

Кусок моркови

Хлеб

*На ужин:*

Йогурт “Чудо”

Арахис в кокосовой глазури

Мороженое

11.11.2017

*На завтрак:*

Кипяток с лимоном

2 кусочка шоколадного печенья “Конти”

*На обед:*

Суп с мясом и перловкой

Лепешка

*На ужин:*

Смузи (яблоко+банан+апельсин+ арахис в кокосовой глазури

+кусок чернослива)

Яблоко

Банан

Апельсин

Арахис в кокосовой глазури