

Финальный рацион на 3 дня

Дата	Прием пищи	Продукт	Вес (г) / Объем (мл)	Калории (ккал)
02-03 —	Завтрак	Гранола + молоко + хурма	50 г + 250 мл + 195 г	483
02-03	Перекус	Вафли + мандарин	54 г + 54 г + 54 г + 99 г	855
02-03	Обед	Борщ + хлеб серый	1 порция + 31 г	450
02-03	Ужин	Омлет + квашеная капуста	Яйца 108 г + мука 30 г + молоко 64 мл + масло 3 г + 100 г	312
02-03	ИТОГО	—	—	2100
02-04	Завтрак	Гранола + молоко + хурма	50 г + 250 мл + 195 г	483
02-04	Перекус	Яблоко + апельсин	300 г + 150 г	230
02-04	Обед	Картошка + селёдка + капуста	150 г + 200 г + 100 г	650
02-04	Ужин	Сырники	175 г + 30 г + 56 г + 7 г	737
02-04	ИТОГО	—	—	2100
02-05	Завтрак	Гранола + молоко + хурма	50 г + 250 мл + 195 г	483
02-05	Перекус	Яблоки	200 г	156
02-05	Обед	Борщ + хлеб серый	1 порция + 31 г	450
02-05	Ужин	Сырники	175 г + 30 г + 56 г + 7 г	1011
02-05	ИТОГО	—	—	2100