

Людмила Ерусланова

7 967 780-85-78

smarteatsmarteatsmart

<https://pohudelaya.ru/>



# Индивидуальный план питания

Пример плана от 29 03 2022

# 1 неделя

Индивидуальный план питания  
Пример плана от 29 03 2022

**88**    **66**    **165**    **1608**  
белок    жир    углеводы    ккал

Людмила Ерусланова

7 967 780-85-78

smarteatsmarteatsmart

<https://pohudelaya.ru/>



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
ЗАВТРАК	<b>Каша на молоке с творогом:</b> Овсянка 40г. Молоко 2,5% 80г. Творог 5% 50г. Сметана 15% 15г. Мед 15г.	<b>Каша на молоке с творогом:</b> Овсянка 40г. Молоко 2,5% 80г. Творог 5% 50г. Сметана 15% 15г. Мед 15г.	<b>Каша на молоке с творогом:</b> Овсянка 40г. Молоко 2,5% 80г. Творог 5% 50г. Сметана 15% 15г. Мед 15г.	<b>Каша на молоке с творогом:</b> Овсянка 40г. Молоко 2,5% 80г. Творог 5% 50г. Сметана 15% 15г. Мед 15г.	<b>Каша на молоке с творогом:</b> Овсянка 40г. Молоко 2,5% 80г. Творог 5% 50г. Сметана 15% 15г. Мед 15г.	<b>Каша на молоке с творогом:</b> Овсянка 40г. Молоко 2,5% 80г. Творог 5% 50г. Сметана 15% 15г. Мед 15г.	<b>Каша на молоке с творогом:</b> Овсянка 40г. Молоко 2,5% 80г. Творог 5% 50г. Сметана 15% 15г. Мед 15г.
	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.
ОБЕД	<b>Запеченная птица в томатном соусе, гарнир:</b> Куриная грудка 100г. Томатная паста 30г. Гречка 110г. Масло подс. 15г.	<b>Запеченная птица в томатном соусе, гарнир:</b> Куриная грудка 100г. Томатная паста 30г. Гречка 110г. Масло подс. 15г.	<b>Запеченная птица в томатном соусе, гарнир:</b> Куриная грудка 100г. Томатная паста 30г. Гречка 110г. Масло подс. 15г.	<b>Запеченная птица в томатном соусе, гарнир:</b> Куриная грудка 100г. Томатная паста 30г. Гречка 110г. Масло подс. 15г.	<b>Запеченная птица в томатном соусе, гарнир:</b> Куриная грудка 100г. Томатная паста 30г. Гречка 110г. Масло подс. 15г.	<b>Запеченная птица в томатном соусе, гарнир:</b> Куриная грудка 100г. Томатная паста 30г. Гречка 110г. Масло подс. 15г.	<b>Запеченная птица в томатном соусе, гарнир:</b> Куриная грудка 100г. Томатная паста 30г. Гречка 110г. Масло подс. 15г.
	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 20г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 20г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 20г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 20г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 20г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 20г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 20г.
УЖИН	<b>Белая рыба с зеленью и морковью:</b> Окунь 100г. Морковь 50г. Сушеная зелень 10г. Масло подс. 15г.	<b>Белая рыба с зеленью и морковью:</b> Окунь 100г. Морковь 50г. Сушеная зелень 10г. Масло подс. 15г.	<b>Белая рыба с зеленью и морковью:</b> Окунь 100г. Морковь 50г. Сушеная зелень 10г. Масло подс. 15г.	<b>Белая рыба с зеленью и морковью:</b> Окунь 100г. Морковь 50г. Сушеная зелень 10г. Масло подс. 15г.	<b>Белая рыба с зеленью и морковью:</b> Окунь 100г. Морковь 50г. Сушеная зелень 10г. Масло подс. 15г.	<b>Белая рыба с зеленью и морковью:</b> Окунь 100г. Морковь 50г. Сушеная зелень 10г. Масло подс. 15г.	<b>Белая рыба с зеленью и морковью:</b> Окунь 100г. Морковь 50г. Сушеная зелень 10г. Масло подс. 15г.
	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.
ПЕРЕКУС 1							
ПЕРЕКУС 2							
ПЕРЕКУС 3							

\* Вес продуктов указан в сыром виде (крупы, птица, мясо, рыба).



# 2 неделя

Индивидуальный план питания  
Пример плана от 29 03 2022

**88**    **66**    **165**    **1608**  
белок    жир    углеводы    ккал

Людмила Ерусланова

7 967 780-85-78

smarteatsmarteatsmart

<https://pohudelaya.ru/>



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
ПЕРЕКУС 1 ЗАВТРАК	<b>Сырники:</b> Творог 5% 120г. Сметана 15% 20г. Мед 15г.	<b>Сырники:</b> Творог 5% 120г. Сметана 15% 20г. Мед 15г.	<b>Сырники:</b> Творог 5% 120г. Сметана 15% 20г. Мед 15г.	<b>Сырники:</b> Творог 5% 120г. Сметана 15% 20г. Мед 15г.	<b>Сырники:</b> Творог 5% 120г. Сметана 15% 20г. Мед 15г.	<b>Сырники:</b> Творог 5% 120г. Сметана 15% 20г. Мед 15г.	<b>Сырники:</b> Творог 5% 120г. Сметана 15% 20г. Мед 15г.
	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.
ОБЕД	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 90г. Лук репчатый 30г. Сушеная зелень 10г. Рис белый 125г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 90г. Лук репчатый 30г. Сушеная зелень 10г. Рис белый 125г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 90г. Лук репчатый 30г. Сушеная зелень 10г. Рис белый 125г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 90г. Лук репчатый 30г. Сушеная зелень 10г. Рис белый 125г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 90г. Лук репчатый 30г. Сушеная зелень 10г. Рис белый 125г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 90г. Лук репчатый 30г. Сушеная зелень 10г. Рис белый 125г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 90г. Лук репчатый 30г. Сушеная зелень 10г. Рис белый 125г. Масло подс. 25г.
	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.
УЖИН	<b>Птица запеченная с овощами:</b> Куриная грудка 100г. Морковь 50г. Перец сладкий 50г. Лук репчатый 30г. Масло подс. 15г.	<b>Птица запеченная с овощами:</b> Куриная грудка 100г. Морковь 50г. Перец сладкий 50г. Лук репчатый 30г. Масло подс. 15г.	<b>Птица запеченная с овощами:</b> Куриная грудка 100г. Морковь 50г. Перец сладкий 50г. Лук репчатый 30г. Масло подс. 15г.	<b>Птица запеченная с овощами:</b> Куриная грудка 100г. Морковь 50г. Перец сладкий 50г. Лук репчатый 30г. Масло подс. 15г.	<b>Птица запеченная с овощами:</b> Куриная грудка 100г. Морковь 50г. Перец сладкий 50г. Лук репчатый 30г. Масло подс. 15г.	<b>Птица запеченная с овощами:</b> Куриная грудка 100г. Морковь 50г. Перец сладкий 50г. Лук репчатый 30г. Масло подс. 15г.	<b>Птица запеченная с овощами:</b> Куриная грудка 100г. Морковь 50г. Перец сладкий 50г. Лук репчатый 30г. Масло подс. 15г.
	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.
ПЕРЕКУС 3	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.

\* Вес продуктов указан в сыром виде (крупы, птица, мясо, рыба).



# 3 неделя

Индивидуальный план питания  
Пример плана от 29 03 2022

**88**   **66**   **165**   **1608**  
белок   жир   углеводы   ккал

Людмила Ерусланова

7 967 780-85-78

smarteatsmarteatsmart

<https://pohudelaya.ru/>



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша на воде и яичница/омлет с овощами:</b> Рис белый 40г. Хлеб ц.зерн. 25г. Яйцо 1шт. Белок 1шт. Лук репчатый 20г.	<b>Каша на воде и яичница/омлет с овощами:</b> Рис белый 40г. Хлеб ц.зерн. 25г. Яйцо 1шт. Белок 1шт. Лук репчатый 20г.	<b>Каша на воде и яичница/омлет с овощами:</b> Рис белый 40г. Хлеб ц.зерн. 25г. Яйцо 1шт. Белок 1шт. Лук репчатый 20г.	<b>Каша на воде и яичница/омлет с овощами:</b> Рис белый 40г. Хлеб ц.зерн. 25г. Яйцо 1шт. Белок 1шт. Лук репчатый 20г.	<b>Каша на воде и яичница/омлет с овощами:</b> Рис белый 40г. Хлеб ц.зерн. 25г. Яйцо 1шт. Белок 1шт. Лук репчатый 20г.	<b>Каша на воде и яичница/омлет с овощами:</b> Рис белый 40г. Хлеб ц.зерн. 25г. Яйцо 1шт. Белок 1шт. Лук репчатый 20г.	<b>Каша на воде и яичница/омлет с овощами:</b> Рис белый 40г. Хлеб ц.зерн. 25г. Яйцо 1шт. Белок 1шт. Лук репчатый 20г.
<b>ПЕРЕКУС 1</b>	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.
<b>ОБЕД</b>	<b>Птица на пару, гарнир с салатом:</b> Куриная грудка 140г. Рис белый 95г. Помидоры 40г. Огурцы 40г. Перец сладкий 50г. Масло подс. 10г.	<b>Птица на пару, гарнир с салатом:</b> Куриная грудка 140г. Рис белый 95г. Помидоры 40г. Огурцы 40г. Перец сладкий 50г. Масло подс. 10г.	<b>Птица на пару, гарнир с салатом:</b> Куриная грудка 140г. Рис белый 95г. Помидоры 40г. Огурцы 40г. Перец сладкий 50г. Масло подс. 10г.	<b>Птица на пару, гарнир с салатом:</b> Куриная грудка 140г. Рис белый 95г. Помидоры 40г. Огурцы 40г. Перец сладкий 50г. Масло подс. 10г.	<b>Птица на пару, гарнир с салатом:</b> Куриная грудка 140г. Рис белый 95г. Помидоры 40г. Огурцы 40г. Перец сладкий 50г. Масло подс. 10г.	<b>Птица на пару, гарнир с салатом:</b> Куриная грудка 140г. Рис белый 95г. Помидоры 40г. Огурцы 40г. Перец сладкий 50г. Масло подс. 10г.	<b>Птица на пару, гарнир с салатом:</b> Куриная грудка 140г. Рис белый 95г. Помидоры 40г. Огурцы 40г. Перец сладкий 50г. Масло подс. 10г.
<b>ПЕРЕКУС 2</b>	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 25г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 25г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 25г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 25г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 25г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 25г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 25г.
<b>УЖИН</b>	<b>Фаршированный перец:</b> Куриная грудка 70г. Морковь 40г. Перец сладкий 100г. Лук репчатый 20г. Помидоры 50г. Масло подс. 30г.	<b>Фаршированный перец:</b> Куриная грудка 70г. Морковь 40г. Перец сладкий 100г. Лук репчатый 20г. Помидоры 50г. Масло подс. 30г.	<b>Фаршированный перец:</b> Куриная грудка 70г. Морковь 40г. Перец сладкий 100г. Лук репчатый 20г. Помидоры 50г. Масло подс. 30г.	<b>Фаршированный перец:</b> Куриная грудка 70г. Морковь 40г. Перец сладкий 100г. Лук репчатый 20г. Помидоры 50г. Масло подс. 30г.	<b>Фаршированный перец:</b> Куриная грудка 70г. Морковь 40г. Перец сладкий 100г. Лук репчатый 20г. Помидоры 50г. Масло подс. 30г.	<b>Фаршированный перец:</b> Куриная грудка 70г. Морковь 40г. Перец сладкий 100г. Лук репчатый 20г. Помидоры 50г. Масло подс. 30г.	<b>Фаршированный перец:</b> Куриная грудка 70г. Морковь 40г. Перец сладкий 100г. Лук репчатый 20г. Помидоры 50г. Масло подс. 30г.
<b>ПЕРЕКУС 3</b>	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.

\* Вес продуктов указан в сыром виде (крупы, птица, мясо, рыба).



# 4 неделя

Индивидуальный план питания  
Пример плана от 29 03 2022

**88** белок    **66** жир    **165** углеводы    **1608** ккал

Людмила Ерусланова

7 967 780-85-78

smarteatsmarteatsmart

<https://pohudelaya.ru/>



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
ЗАВТРАК	<b>Овсяноблин с фруктом:</b> Овсянка 40г. Яйцо 1шт. Яблоко 50г.	<b>Овсяноблин с фруктом:</b> Овсянка 40г. Яйцо 1шт. Яблоко 50г.	<b>Овсяноблин с фруктом:</b> Овсянка 40г. Яйцо 1шт. Яблоко 50г.	<b>Овсяноблин с фруктом:</b> Овсянка 40г. Яйцо 1шт. Яблоко 50г.	<b>Овсяноблин с фруктом:</b> Овсянка 40г. Яйцо 1шт. Яблоко 50г.	<b>Овсяноблин с фруктом:</b> Овсянка 40г. Яйцо 1шт. Яблоко 50г.	<b>Овсяноблин с фруктом:</b> Овсянка 40г. Яйцо 1шт. Яблоко 50г.
	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.	<b>Фрукт с орехами:</b> Яблоко 200г. Миндаль 20г.
ОБЕД	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 120г. Лук репчатый 30г. Зелень 10г. Рис белый 110г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 120г. Лук репчатый 30г. Зелень 10г. Рис белый 110г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 120г. Лук репчатый 30г. Зелень 10г. Рис белый 110г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 120г. Лук репчатый 30г. Зелень 10г. Рис белый 110г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 120г. Лук репчатый 30г. Зелень 10г. Рис белый 110г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 120г. Лук репчатый 30г. Зелень 10г. Рис белый 110г. Масло подс. 25г.	<b>Запеченная белая рыба с травами и гарниром:</b> Окунь 120г. Лук репчатый 30г. Зелень 10г. Рис белый 110г. Масло подс. 25г.
	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.	<b>Овощной салат со сметаной:</b> Помидоры 100г. Огурцы 100г. Зелень 10г. Сметана 15% 30г.
УЖИН	<b>Запеченная белая рыба в сметане с морковью, салат:</b> Окунь 140г. Сметана 15% 30г. Морковь 50г. Листья салата 50г.	<b>Запеченная белая рыба в сметане с морковью, салат:</b> Окунь 140г. Сметана 15% 30г. Морковь 50г. Листья салата 50г.	<b>Запеченная белая рыба в сметане с морковью, салат:</b> Окунь 140г. Сметана 15% 30г. Морковь 50г. Листья салата 50г.	<b>Запеченная белая рыба в сметане с морковью, салат:</b> Окунь 140г. Сметана 15% 30г. Морковь 50г. Листья салата 50г.	<b>Запеченная белая рыба в сметане с морковью, салат:</b> Окунь 140г. Сметана 15% 30г. Морковь 50г. Листья салата 50г.	<b>Запеченная белая рыба в сметане с морковью, салат:</b> Окунь 140г. Сметана 15% 30г. Морковь 50г. Листья салата 50г.	<b>Запеченная белая рыба в сметане с морковью, салат:</b> Окунь 140г. Сметана 15% 30г. Морковь 50г. Листья салата 50г.
	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.	<b>Салат с белком от яйца:</b> Белок 2шт. Помидоры 100г. Перец сладкий 70г.
ПЕРЕКУС 1							
ПЕРЕКУС 2							
ПЕРЕКУС 3							

\* Вес продуктов указан в сыром виде (крупы, птица, мясо, рыба).

