**Дневник питания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Приём пищи | Время | Блюдо (г/ккал) | Выпито некипяченой, негазированной воды, л. | Время |
|  | Завтрак |  |  |  |  |
| Второй завтрак |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |
| Полдник |  |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |  |
| Перед сном |  |  |  |  |
| Итого ккал/сутки | | |  | Итого л/сутки |  |
| Заметки | | | | | |
|  | | | | | |