

| Распределение в течение дня | | | 1200 | | | | 1300 | | | | 1400 | | | | 1500 | | | | 1600 | | | |
|-----------------------------|--------|------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|
| | | | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% |
| Завтрак | 25,00% | ккал гр | 300,00 | 75,00 18,75 | 90,00 10,00 | 135,00 33,75 | 325,00 | 81,25 20,31 | 97,50 10,83 | 146,25 36,56 | 350,00 | 87,50 21,88 | 105,00 11,67 | 157,50 39,38 | 375,00 | 93,75 23,44 | 112,50 12,50 | 168,75 42,19 | 400,00 | 100,00 25,00 | 120,00 13,33 | 180,00 45,00 |
| Второй завтрак | 15,00% | ккал гр | 180,00 | 45,00 11,25 | 54,00 6,00 | 81,00 20,25 | 195,00 | 48,75 12,19 | 58,50 6,50 | 87,75 21,94 | 210,00 | 52,50 13,13 | 63,00 7,00 | 94,50 23,63 | 225,00 | 56,25 14,06 | 67,50 7,50 | 101,25 25,31 | 240,00 | 60,00 15,00 | 72,00 8,00 | 108,00 27,00 |
| Обед | 30,00% | ккал гр | 360,00 | 90,00 22,50 | 108,00 12,00 | 162,00 40,50 | 390,00 | 97,50 24,38 | 117,00 13,00 | 175,50 43,88 | 420,00 | 105,00 26,25 | 126,00 14,00 | 189,00 47,25 | 450,00 | 112,50 28,13 | 135,00 15,00 | 202,50 50,63 | 480,00 | 120,00 30,00 | 144,00 16,00 | 216,00 54,00 |
| Полдник | 10,00% | ккал гр | 120,00 | 30,00 7,50 | 36,00 4,00 | 54,00 13,50 | 130,00 | 32,50 8,13 | 39,00 4,33 | 58,50 14,63 | 140,00 | 35,00 8,75 | 42,00 4,67 | 63,00 15,75 | 150,00 | 37,50 9,38 | 45,00 5,00 | 67,50 16,88 | 160,00 | 40,00 10,00 | 48,00 5,33 | 72,00 18,00 |
| Ужин | 20,00% | ккал гр | 240,00 | 60,00 15,00 | 72,00 8,00 | 108,00 27,00 | 260,00 | 65,00 16,25 | 78,00 8,67 | 117,00 29,25 | 280,00 | 70,00 17,50 | 84,00 9,33 | 126,00 31,50 | 300,00 | 75,00 18,75 | 90,00 10,00 | 135,00 33,75 | 320,00 | 80,00 20,00 | 96,00 10,67 | 144,00 36,00 |
| | | | 1200,00 | 300,00 75,00 | 360,00 40,00 | 540,00 135,00 | 1300,00 | 325,00 81,25 | 390,00 43,33 | 585,00 146,25 | 1400,00 | 350,00 87,50 | 420,00 46,67 | 630,00 157,50 | 1500,00 | 375,00 93,75 | 450,00 50,00 | 675,00 168,75 | 1600,00 | 400,00 100,00 | 480,00 53,33 | 720,00 180,00 |

| Распределение в течение дня | | | 1700 | | | | 1800 | | | | 1900 | | | | 2000 | | | | 2100 | | | |
|-----------------------------|--------|------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|
| | | | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% | Ккал | Б 25% | Ж 30% | У 45% |
| Завтрак | 25,00% | ккал гр | 425,00 | 106,25 26,56 | 127,50 14,17 | 191,25 47,81 | 450,00 | 112,50 28,13 | 135,00 15,00 | 202,50 50,63 | 475,00 | 118,75 29,69 | 142,50 15,83 | 213,75 53,44 | 500,00 | 125,00 31,25 | 150,00 16,67 | 225,00 56,25 | 525,00 | 131,25 32,81 | 157,50 17,50 | 236,25 59,06 |
| Второй завтрак | 15,00% | ккал гр | 255,00 | 63,75 15,94 | 76,50 8,50 | 114,75 28,69 | 270,00 | 67,50 16,88 | 81,00 9,00 | 121,50 30,38 | 285,00 | 71,25 17,81 | 85,50 9,50 | 128,25 32,06 | 300,00 | 75,00 18,75 | 90,00 10,00 | 135,00 33,75 | 315,00 | 78,75 19,69 | 94,50 10,50 | 141,75 35,44 |
| Обед | 30,00% | ккал гр | 510,00 | 127,50 31,88 | 153,00 17,00 | 229,50 57,38 | 540,00 | 135,00 33,75 | 162,00 18,00 | 243,00 60,75 | 570,00 | 142,50 35,63 | 171,00 19,00 | 256,50 64,13 | 600,00 | 150,00 37,50 | 180,00 20,00 | 270,00 67,50 | 630,00 | 157,50 39,38 | 189,00 21,00 | 283,50 70,88 |
| Полдник | 10,00% | ккал гр | 170,00 | 42,50 10,63 | 51,00 5,67 | 76,50 19,13 | 180,00 | 45,00 11,25 | 54,00 6,00 | 81,00 20,25 | 190,00 | 47,50 11,88 | 57,00 6,33 | 85,50 21,38 | 200,00 | 50,00 12,50 | 60,00 6,67 | 90,00 22,50 | 210,00 | 52,50 13,13 | 63,00 7,00 | 94,50 23,63 |
| Ужин | 20,00% | ккал гр | 340,00 | 85,00 21,25 | 102,00 11,33 | 153,00 38,25 | 360,00 | 90,00 22,50 | 108,00 12,00 | 162,00 40,50 | 380,00 | 95,00 23,75 | 114,00 12,67 | 171,00 42,75 | 400,00 | 100,00 25,00 | 120,00 13,33 | 180,00 45,00 | 420,00 | 105,00 26,25 | 126,00 14,00 | 189,00 47,25 |
| | | | 1700,00 | 425,00 106,25 | 510,00 56,67 | 765,00 191,25 | 1800,00 | 450,00 112,50 | 540,00 60,00 | 810,00 202,50 | 1900,00 | 475,00 118,75 | 570,00 63,33 | 855,00 213,75 | 2000,00 | 500,00 125,00 | 600,00 66,67 | 900,00 225,00 | 2100,00 | 525,00 131,25 | 630,00 70,00 | 945,00 236,25 |

ЗАВТРАКИ

| №№ | НАЗВАНИЕ | РЕЦЕПТ | СПИСОК ПРОДУКТОВ |
|----|--|--|--|
| 1 | Овощной ролл | Орешки, петрушку, чеснок и лимонный сок смешать блендером и смазать полученным соусом лаваш. Перец и грибы тушить до мягкости, добавив соль и томатную пасту. Выложить на лаваш листья салата, овощи, тофу и скрутить в рулет. Поджарить на антипригарной сковороде. | Лаваш армянский Перец болгарский Сыр Тофу Шампиньоны Листья салата Орешки нежареные Чеснок (1шт 6гр) Томатная паста Лимонный сок |
| 2 | Киноа с кабачковой лапшой под соусом песто | Сварить киноа, яйцо. Отделить желток и белок. Смешать ингредиенты для соуса: орешки, авокадо, оливковое масло, чеснок, лимонный сок, базилик. Нарезать кабачки на тонкие полоски (как спагетти) ножом для чистки овощей, добавить разрезанные на половинки помидоры черри, полить соусом и подавать с вареным киноа. + белок и хлеб. | Киноа Кабачок Томат черри Яичный белок Хлеб цельнозерновой Орешки нежареные Авокадо Оливковое масло Чеснок (1шт 6гр) |
| 3 | Сырники | Изюм предварительно залить кипятком и оставить на 5 минут. Смешать творог, яйцо, муку, изюм. Жарить сырники на а/п сковороде. Яблоко нарезать тонкими дольками. | Творог 5% Яйцо куриное Мука цельнозерновая Изюм Яблоко зеленое |
| 4 | Овсянка с морковно-яблочным салатом | Сварить овсянку и добавить молоко. Для салата: натереть яблоко и морковь, добавить измельченные орешки, лимонный сок и масло. | Овсяные хлопья Молоко 2,5% Яблоко зеленое Морковь Орешки нажареные Яичный белок Оливковое масло |
| 5 | Яичница | Приготовить яичницу на а/п сковороде. Творог смешать со сметаной, добавить зелень, немного специй (соль, перец). Намазать на хлеб. Подавать с овощами. | Яйцо куриное Хлеб бездрожжевой Сметана 15% Зелень Овощи Творог 5% |
| 6 | Омлет | Обжарить шампиньоны на а/п сковороде. Смешать яйца, специи, молоко и муку, поджарить омлет. Выложить на половинку омлета грибы и тертый сыр, накрыть другой половинкой. Подавать с хлебом и овощами. | Яйцо куриное Мука цельнозерновая Молоко 2,5% Шампиньоны Сыр Моцарелла Овощи Хлеб бездрожжевой |
| 7 | Ягодный рулет | Смешать творог с яйцом, изюмом и намазать на лаваш. Выложить сверху ягоды и скрутить в рулет. Запекать 30-40 минут при 180-200 °С. | Лаваш армянский (1 шт 100гр) Творог 5% Яйцо куриное Изюм Ягоды Сметана 15% |

ЗАВТРАКИ

| | | | |
|----|--|--|---|
| 8 | Гречка+лен | Сварить яйцо. Отделить желток и белок. Гречневую крупу замочить на ночь, утром слить воду. Добавить свежей воды и взбить блендером. Добавить лен, орешки и яблоко. + яичный белок | Гречневая крупа зеленая Семена льна Яблоко зеленое Орешки нежаренные Яичный белок |
| 9 | Рулетки из лаваша с сыром | Разрежьте лаваш на полоски по ширине кусочка сыра. Сыр разделите на несколько ломтиков, выложите каждый на полоску лаваша и заверните рулетом. К сыру можно добавить помидоры и зелень. Венчиком взбейте яйца с солью и перцем. Обмакните рулетки в яичную смесь и выложите на сухую горячую сковороду. Обжаривайте на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны. | Лаваш армянский (1 шт 100гр) Сыр Моцарелла Яйцо куриное |
| 10 | Бутерброд с авокадо, фасолью и помидором | Сварить фасоль. Измельчить авокадо с зеленью блендером. Нарезать томаты колечками. Выложить все на тост/хлеб +варенный яичный белок | Авокадо Фасоль варёная Томат черри Зелень Хлеб бездрожжевой Яичный белок |
| 11 | Яйцо+овощи+чернослив | Обдать чернослив кипятком. Сварить яйца. Подавать с томатами черри, зеленью и хлебом. | Яйцо куриное Чернослив Хлеб бездрожжевой Зелень Томат черри |
| 12 | Овсяные блинчики с яблоком | За час до начала приготовления (или с вечера) залейте хлопья 2/3 стакана воды и даем им набухнуть. В разбухшие хлопья добавляем яйцо, смешиваем. В образовавшуюся смесь добавляем яблоки, тертые на крупной терке. Перемешайте массу до однородности. Из полученной массы выпекаем блинчики на антипригарной сковороде без добавления масла. Подавать со сметаной. | Овсяные хлопья Яблоко зеленое Яичный белок Сметана15% |
| 13 | Запеченная овсянка с яблоком | Яблоки очищаем от кожуры и нарезаем кубиками. Смешиваем с хлопьями. Можно добавить щепотку корицы. В отдельной емкости смешиваем яйцо (белок), молоко и оливковое масло. Смешиваем содержимое двух емкостей. Полученную массу помещаем в форму и выпекаем 30 минут при 180 градусах. Подавать остывшим. | Овсяные хлопья Яблоко зеленое Яичный белок Молоко 2,5% Масло оливковое |
| 14 | Яйцо пашот +овощи+чернослив | Обдать чернослив кипятком. Сварить яйцо пашот. (можно использовать пищевую пленку в качестве мешочка) Подавать с томатами черри, зеленью и хлебом/тостом. | Яйцо куриное (пашот) Хлеб цельнозерновой Зелень Томат черри Чернослив |
| 15 | Гречневая каша + грибы+шпинат | Мелко нарезанные шампиньоны поджарить со шпинатом на а/п сковороде. Сварить крупу. Перед подачей добавить оливковое масло. | Шампиньоны Шпинат Гречневая крупа Масло оливковое |

ЗАВТРАКИ

| | | | |
|----|--------------------------------|--|--|
| 16 | Тост и паштет куриной печени | Куриную печень очищаем от пленок и жира. Готовим на а/сковороде. Измельченный лук жарим на а/п сковороде, добавляем морковь, чеснок. Все смешиваем, добавив оливковое масло, и взбиваем блендером. Паштет остудить. Подавать на тосте/хлебе + огурец и зелень | Куриная печень Лук репчатый Морковь Чеснок (1шт 6гр) Хлеб цельнозерновой Огурец Зелень Масло оливковое |
| 17 | Тост и паштет говяжьей печени | Говяжью печень очищаем от пленок и жира. Готовим на а/сковороде. Измельченный лук жарим на а/п сковороде, добавляем морковь, чеснок. Все смешиваем, добавив оливковое масло, и взбиваем блендером. Паштет остудить. Подавать на тосте/хлебе + томаты и зелень | Говяжья печень Лук репчатый Морковь Чеснок (1шт 6гр) Хлеб цельнозерновой Томат черри Зелень Масло оливковое |
| 18 | Тост и паштет кроличьей печени | Кроличью печень очищаем от пленок и жира. Готовим на а/сковороде. Измельченный лук жарим на а/п сковороде, добавляем морковь, чеснок. Все смешиваем, добавив оливковое масло, и взбиваем блендером. Паштет остудить. Подавать на тосте/хлебе + томаты и зелень | Кроличья печень Лук репчатый Морковь Чеснок (1шт 6гр) Хлеб цельнозерновой Томат черри Зелень |
| 19 | Блинчики+ягоды | Делаем тесто на воде из яиц и муки. Готовим на а/п сковороде. Подаем с ягодами. | Яйцо куриное Мука пшеничная Ягоды |
| 20 | Блинчики+мед | Делаем тесто на воде из яиц и муки. Готовим на а/п сковороде. Подаем с медом. | Яйцо куриное Мука цельнозерновая Мед |
| 21 | Блинчики+джем | Делаем тесто на воде из яиц и муки. Готовим на а/п сковороде. Подаем с джемом. | Яйцо куриное Мука цельнозерновая Джем |
| 22 | Блинчики+сметана | Делаем тесто на воде из яичного белка и муки. Готовим на а/п сковороде. Подаем со сметаной. | Яичный белок Мука цельнозерновая Ягоды Сметана 15% |
| 23 | Овсяные оладьи+ джем | Делаем тесто на воде из яичного белка и овсянки. Готовим на а/п сковороде. Подаем со сметаной и джемом. | Овсяные хлопья Яичный белок Сметана 20% (средней жирности) Джем |
| 24 | Овсяные оладьи+ мед | Делаем тесто на воде из яичного белка и овсянки. Готовим на а/п сковороде. Подаем со сметаной и медом | Овсяные хлопья Яичный белок Сметана 20% (средней жирности) Мед |
| 25 | Кабачковые оладьи | Кабачок натираем на терке. Добавляем яичный белок, муку, мелко нарезанную зелень. Смешиваем. Готовим оладьи на а/п сковороде. Подаем со сметаной. | Кабачок Яичный белок Мука цельнозерновая Зелень Сметана 15% Масло оливковое |

ЗАВТРАКИ

| | | | |
|-----------|----------------------------|--|---|
| 26 | Оладьи из цукини | Цукини натираем на терке. Добавляем яичный белок, муку, мелко нарезанную зелень. Смешиваем. Готовим оладьи на а/п сковороде. Подаем со сметаной. | Цукини Яичный белок Мука цельнозерновая Зелень Сметана 15% Масло оливковое |
| 27 | Яйцо+стручковая фасоль | Варим яйцо. Чернослив обдать кипятком. Сварить фасоль. Подавать с хлебом. | Чернослив Яйцо куриное Хлеб бездрожжевой Фасоль стручковая |
| 28 | Сырники + мед | Смешиваем творог, яйца, муку. Смазываем формочки оливковым маслом. Готовим в формочках в духовке. Подавать с медом | Творог 5% Яйцо куриное Мука цельнозерновая Масло оливковое Мед |
| 29 | Сырники + джем | Смешиваем творог, яйца, муку. Смазываем формочки оливковым маслом. Готовим в формочках в духовке. Подавать с джемом | Творог 5% Яйцо куриное Мука цельнозерновая Масло оливковое Джем |
| 30 | Яйца +брюссельская капуста | Варим брюссельскую капусту. Варим яйца. Подаем с хлебом, заправив оливковым маслом. | Капуста брюссельская Хлеб бездрожжевой Масло оливковое Яйцо перепелиное |

ЗАВТРАКИ. ТАБЛИЦА ГРАММОВ

| №№ | | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 |
|----------|---------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Б | 19,62 | 21,25 | 22,88 | 24,52 | 26,15 | 27,79 | 29,42 | 31,06 | 32,69 |
| | Ж | 10,08 | 10,91 | 11,75 | 12,59 | 13,43 | 14,27 | 15,11 | 15,95 | 16,79 |
| | У | 33,63 | 36,43 | 39,23 | 42,03 | 44,84 | 47,64 | 50,44 | 53,24 | 56,05 |
| | Лаваш армянский | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| | Перец болгарский | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| | Сыр Тофу | 100 | 108 | 117 | 125 | 133 | 142 | 150 | 158 | 167 |
| | Шампиньоны | 100 | 108 | 117 | 125 | 133 | 142 | 150 | 158 | 167 |
| | Листья салата | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 33 |
| | Орешки нежаренные | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Чеснок (1шт 6гр) | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | Томатная паста | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Лимонный сок | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 33 |
| 2 | Б | 18,69 | 20,24 | 21,80 | 23,36 | 24,91 | 26,47 | 28,03 | 29,58 | 31,14 |
| | Ж | 10,02 | 10,86 | 11,69 | 12,53 | 13,37 | 14,20 | 15,04 | 15,87 | 16,71 |
| | У | 31,89 | 34,55 | 37,21 | 39,87 | 42,52 | 45,18 | 47,84 | 50,50 | 53,15 |
| | Киноа | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | 53 | 55 | 58 |
| | Кабачок | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| | Томат черри | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Хлеб цельнозерновой | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 |
| | Орешки нежаренные | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| | Авокадо | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | Оливковое масло | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | Чеснок (1шт 6гр) | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Б | 19,81 | 21,46 | 23,11 | 24,76 | 26,41 | 28,06 | 29,71 | 31,36 | 33,01 |
| | Ж | 9,38 | 10,16 | 10,94 | 11,73 | 12,51 | 13,29 | 14,07 | 14,85 | 15,63 |
| | У | 32,19 | 34,87 | 37,56 | 40,24 | 42,92 | 45,60 | 48,29 | 50,97 | 53,65 |
| | Творог 5% | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| | Яйцо куриное | 0,5 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт |
| | Мука цельнозерновая | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 33 |
| | Изюм | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 |
| | Яблоко зеленое | 100 | 108 | 117 | 125 | 133 | 142 | 150 | 158 | 167 |
| 4 | Б | 18,32 | 19,84 | 21,37 | 22,89 | 24,42 | 25,95 | 27,47 | 29,00 | 30,53 |
| | Ж | 10,83 | 11,73 | 12,64 | 13,54 | 14,44 | 15,34 | 16,25 | 17,15 | 18,05 |
| | У | 35,33 | 38,27 | 41,21 | 44,16 | 47,10 | 50,04 | 52,99 | 55,93 | 58,88 |
| | Овсяные хлопья | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Яблоко зеленое | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| | Морковь | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| | Орешки нежаренные | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Оливковое масло | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

ЗАВТРАКИ. ТАБЛИЦА ГРАММОВ

| №№ | | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 |
|----------|------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5 | Б | 20,09 | 21,76 | 23,44 | 25,11 | 26,79 | 28,46 | 30,14 | 31,81 | 33,48 |
| | Ж | 9,49 | 10,28 | 11,07 | 11,86 | 12,65 | 13,44 | 14,24 | 15,03 | 15,82 |
| | У | 31,00 | 33,58 | 36,17 | 38,75 | 41,33 | 43,92 | 46,50 | 49,08 | 51,67 |
| | Яйцо куриное | 0,5 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт |
| | Хлеб бездрожжевой | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| | Сметана15% | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Зелень | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Овощи | 150 | 163 | 175 | 188 | 200 | 213 | 225 | 238 | 250 |
| | Творог 5% | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | 53 | 55 | 58 |
| 6 | Б | 18,93 | 20,50 | 22,08 | 23,66 | 25,23 | 26,81 | 28,39 | 29,96 | 31,54 |
| | Ж | 11,06 | 11,98 | 12,90 | 13,83 | 14,75 | 15,67 | 16,59 | 17,51 | 18,43 |
| | У | 31,11 | 33,70 | 36,30 | 38,89 | 41,48 | 44,07 | 46,67 | 49,26 | 51,85 |
| | Яйцо куриное | 0,5 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт |
| | Мука цельнозерновая | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Молоко 2,5% | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Шампиньоны | 40 | 43 | 47 | 50 | 53 | 57 | 60 | 63 | 67 |
| | Сыр Моцарелла | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 33 |
| | Овощи | 80 | 87 | 93 | 100 | 107 | 113 | 120 | 127 | 133 |
| | Хлеб бездрожжевой | 45 | 49 | 53 | 56 | 60 | 64 | 68 | 71 | 75 |
| 7 | Б | 19,29 | 20,90 | 22,51 | 24,11 | 25,72 | 27,33 | 28,94 | 30,54 | 32,15 |
| | Ж | 10,12 | 10,96 | 11,81 | 12,65 | 13,49 | 14,34 | 15,18 | 16,02 | 16,87 |
| | У | 32,44 | 35,14 | 37,85 | 40,55 | 43,25 | 45,96 | 48,66 | 51,36 | 54,07 |
| | Лаваш армянский (1 шт 100гр) | 40 | 43 | 47 | 50 | 53 | 57 | 60 | 63 | 67 |
| | Творог 5% | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| | Яйцо куриное | 0,5 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт |
| | Изюм | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Ягоды | 70 | 76 | 82 | 88 | 93 | 99 | 105 | 111 | 117 |
| | Сметана15% | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 8 | Б | 18,40 | 19,93 | 21,47 | 23,00 | 24,53 | 26,07 | 27,60 | 29,13 | 30,67 |
| | Ж | 9,91 | 10,74 | 11,56 | 12,39 | 13,21 | 14,04 | 14,87 | 15,69 | 16,52 |
| | У | 34,38 | 37,25 | 40,11 | 42,98 | 45,84 | 48,71 | 51,57 | 54,44 | 57,30 |
| | Гречневая крупа зеленая | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Семена льна | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Яблоко зеленое | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| | Орешки нежаренные | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| 9 | Б | 16,23 | 17,58 | 18,93 | 20,28 | 21,63 | 22,99 | 24,34 | 25,69 | 27,04 |
| | Ж | 10,67 | 11,55 | 12,44 | 13,33 | 14,22 | 15,11 | 16,00 | 16,89 | 17,78 |
| | У | 33,90 | 36,72 | 39,54 | 42,37 | 45,19 | 48,02 | 50,84 | 53,67 | 56,49 |

ЗАВТРАКИ. ТАБЛИЦА ГРАММОВ

| №№ | | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 |
|-----------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Лаваш армянский (1 шт 100гр) | 70 | 76 | 82 | 88 | 93 | 99 | 105 | 111 | 117 |
| | Сыр Моцарелла | 40 | 43 | 47 | 50 | 53 | 57 | 60 | 63 | 67 |
| | Яйцо куриное | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| 10 | Б | 20,15 | 21,82 | 23,50 | 25,18 | 26,86 | 28,54 | 30,22 | 31,90 | 33,58 |
| | Ж | 9,84 | 10,65 | 11,47 | 12,29 | 13,11 | 13,93 | 14,75 | 15,57 | 16,39 |
| | У | 33,79 | 36,60 | 39,42 | 42,23 | 45,05 | 47,86 | 50,68 | 53,49 | 56,31 |
| | Авокадо | 45 | 49 | 53 | 56 | 60 | 64 | 68 | 71 | 75 |
| | Фасоль варёная | 65 | 70 | 76 | 81 | 87 | 92 | 98 | 103 | 108 |
| | Томат черри | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| | Зелень | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Хлеб бездрожжевой | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | 53 | 55 | 58 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| 11 | Б | 16,12 | 17,46 | 18,81 | 20,15 | 21,49 | 22,84 | 24,18 | 25,52 | 26,87 |
| | Ж | 11,56 | 12,52 | 13,49 | 14,45 | 15,41 | 16,38 | 17,34 | 18,30 | 19,27 |
| | У | 32,89 | 35,63 | 38,37 | 41,11 | 43,85 | 46,59 | 49,34 | 52,08 | 54,82 |
| | Яйцо куриное | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Чернослив | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Хлеб бездрожжевой | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Зелень | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Томат черри | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| 12 | Б | 17,60 | 19,06 | 20,53 | 22,00 | 23,46 | 24,93 | 26,40 | 27,86 | 29,33 |
| | Ж | 10,72 | 11,62 | 12,51 | 13,41 | 14,30 | 15,19 | 16,09 | 16,98 | 17,87 |
| | У | 35,46 | 38,41 | 41,37 | 44,32 | 47,27 | 50,23 | 53,18 | 56,14 | 59,09 |
| | Овсяные хлопья | 42 | 46 | 49 | 53 | 56 | 60 | 63 | 67 | 70 |
| | Яблоко зеленое | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Сметана 15% | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| 13 | Б | 17,87 | 19,36 | 20,85 | 22,34 | 23,83 | 25,32 | 26,81 | 28,29 | 29,78 |
| | Ж | 10,05 | 10,89 | 11,73 | 12,56 | 13,40 | 14,24 | 15,08 | 15,91 | 16,75 |
| | У | 35,19 | 38,12 | 41,06 | 43,99 | 46,92 | 49,85 | 52,79 | 55,72 | 58,65 |
| | Овсяные хлопья | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Яблоко зеленое | 100 | 108 | 117 | 125 | 133 | 142 | 150 | 158 | 167 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Молоко 2,5% | 100 | 108 | 117 | 125 | 133 | 142 | 150 | 158 | 167 |
| | Масло оливковое | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 14 | Б | 15,92 | 17,25 | 18,57 | 19,90 | 21,23 | 22,55 | 23,88 | 25,21 | 26,53 |
| | Ж | 12,26 | 13,28 | 14,30 | 15,32 | 16,34 | 17,36 | 18,38 | 19,40 | 20,43 |
| | У | 33,33 | 36,11 | 38,89 | 41,66 | 44,44 | 47,22 | 50,00 | 52,77 | 55,55 |
| | Яйцо куриное (пашот) | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Хлеб цельнозерновой | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |

ЗАВТРАКИ. ТАБЛИЦА ГРАММОВ

| №№ | | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 |
|-----------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Зелень | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 |
| | Томат черри | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| | Чернослив | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | 53 | 55 | 58 |
| 15 | Б | 16,85 | 18,25 | 19,65 | 21,06 | 22,46 | 23,86 | 25,27 | 26,67 | 28,08 |
| | Ж | 10,83 | 11,73 | 12,63 | 13,53 | 14,43 | 15,34 | 16,24 | 17,14 | 18,04 |
| | У | 35,84 | 38,82 | 41,81 | 44,79 | 47,78 | 50,77 | 53,75 | 56,74 | 59,73 |
| | Шампиньоны | 180 | 195 | 210 | 225 | 240 | 255 | 270 | 285 | 300 |
| | Шпинат | 75 | 81 | 88 | 94 | 100 | 106 | 113 | 119 | 125 |
| | Гречневая крупа | 55 | 60 | 64 | 69 | 73 | 78 | 83 | 87 | 92 |
| | Масло оливковое | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 |
| 16 | Б | 19,27 | 20,88 | 22,48 | 24,09 | 25,69 | 27,30 | 28,91 | 30,51 | 32,12 |
| | Ж | 9,97 | 10,81 | 11,64 | 12,47 | 13,30 | 14,13 | 14,96 | 15,79 | 16,62 |
| | У | 33,35 | 36,13 | 38,91 | 41,69 | 44,47 | 47,25 | 50,03 | 52,81 | 55,59 |
| | Куриная печень | 70 | 76 | 82 | 88 | 93 | 99 | 105 | 111 | 117 |
| | Лук репчатый | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| | Морковь | 40 | 43 | 47 | 50 | 53 | 57 | 60 | 63 | 67 |
| | Чеснок (1шт 6гр) | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| | Хлеб цельнозерновой | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| | Огурец | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| | Зелень | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Масло оливковое | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 17 | Б | 19,58 | 21,21 | 22,84 | 24,47 | 26,10 | 27,73 | 29,36 | 30,99 | 32,63 |
| | Ж | 9,53 | 10,32 | 11,12 | 11,91 | 12,71 | 13,50 | 14,30 | 15,09 | 15,88 |
| | У | 33,77 | 36,58 | 39,40 | 42,21 | 45,03 | 47,84 | 50,65 | 53,47 | 56,28 |
| | Говяжья печень | 70 | 76 | 82 | 88 | 93 | 99 | 105 | 111 | 117 |
| | Лук репчатый | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| | Морковь | 40 | 43 | 47 | 50 | 53 | 57 | 60 | 63 | 67 |
| | Чеснок (1шт 6гр) | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| | Хлеб цельнозерновой | 55 | 60 | 64 | 69 | 73 | 78 | 83 | 87 | 92 |
| | Томат черри | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| | Зелень | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Масло оливковое | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 18 | Б | 19,40 | 21,01 | 22,63 | 24,24 | 25,86 | 27,48 | 29,09 | 30,71 | 32,33 |
| | Ж | 9,59 | 10,38 | 11,18 | 11,98 | 12,78 | 13,58 | 14,38 | 15,18 | 15,98 |
| | У | 33,97 | 36,80 | 39,63 | 42,46 | 45,29 | 48,12 | 50,95 | 53,78 | 56,62 |
| | Кроличья печень | 70 | 76 | 82 | 88 | 93 | 99 | 105 | 111 | 117 |
| | Лук репчатый | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| | Морковь | 55 | 60 | 64 | 69 | 73 | 78 | 83 | 87 | 92 |
| | Чеснок (1шт 6гр) | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| | Хлеб цельнозерновой | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| | Томат черри | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |

ЗАВТРАКИ. ТАБЛИЦА ГРАММОВ

| №№ | | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 |
|----|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Зелень | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 19 | Б | 16,46 | 17,83 | 19,20 | 20,57 | 21,94 | 23,31 | 24,68 | 26,06 | 27,43 |
| | Ж | 11,54 | 12,50 | 13,46 | 14,42 | 15,38 | 16,34 | 17,30 | 18,27 | 19,23 |
| | У | 31,42 | 34,04 | 36,65 | 39,27 | 41,89 | 44,51 | 47,13 | 49,74 | 52,36 |
| | Яйцо куриное | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Мука пшеничная | 33 | 36 | 39 | 41 | 44 | 47 | 50 | 52 | 55 |
| | Ягоды | 80 | 87 | 93 | 100 | 107 | 113 | 120 | 127 | 133 |
| 20 | Б | 15,74 | 17,05 | 18,36 | 19,67 | 20,98 | 22,29 | 23,60 | 24,91 | 26,23 |
| | Ж | 8,55 | 9,26 | 9,98 | 10,69 | 11,40 | 12,11 | 12,83 | 13,54 | 14,25 |
| | У | 30,95 | 33,53 | 36,11 | 38,69 | 41,27 | 43,85 | 46,43 | 49,00 | 51,58 |
| | Яйцо куриное | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Мука цельнозерновая | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| | Мед | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 33 |
| 21 | Б | 15,58 | 16,87 | 18,17 | 19,47 | 20,77 | 22,06 | 23,36 | 24,66 | 25,96 |
| | Ж | 8,55 | 9,26 | 9,98 | 10,69 | 11,40 | 12,11 | 12,83 | 13,54 | 14,25 |
| | У | 30,90 | 33,48 | 36,05 | 38,63 | 41,20 | 43,78 | 46,35 | 48,93 | 51,50 |
| | Яйцо куриное | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Мука цельнозерновая | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| | Джем | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| 22 | Б | 18,61 | 20,16 | 21,71 | 23,26 | 24,81 | 26,36 | 27,91 | 29,46 | 31,01 |
| | Ж | 9,54 | 10,34 | 11,13 | 11,93 | 12,72 | 13,52 | 14,31 | 15,11 | 15,90 |
| | У | 34,26 | 37,12 | 39,97 | 42,83 | 45,68 | 48,54 | 51,39 | 54,25 | 57,10 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Мука цельнозерновая | 45 | 49 | 53 | 56 | 60 | 64 | 68 | 71 | 75 |
| | Ягоды | 100 | 108 | 117 | 125 | 133 | 142 | 150 | 158 | 167 |
| | Сметана15% | 55 | 60 | 64 | 69 | 73 | 78 | 83 | 87 | 92 |
| 23 | Б | 16,98 | 18,40 | 19,81 | 21,23 | 22,64 | 24,06 | 25,47 | 26,89 | 28,30 |
| | Ж | 10,88 | 11,79 | 12,69 | 13,60 | 14,51 | 15,41 | 16,32 | 17,23 | 18,13 |
| | У | 35,50 | 38,46 | 41,42 | 44,38 | 47,33 | 50,29 | 53,25 | 56,21 | 59,17 |
| | Овсяные хлопья | 40 | 43 | 47 | 50 | 53 | 57 | 60 | 63 | 67 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Сметана 20% (средней жирности) | 40 | 43 | 47 | 50 | 53 | 57 | 60 | 63 | 67 |
| | Джем | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 24 | Б | 16,92 | 18,33 | 19,74 | 21,15 | 22,56 | 23,97 | 25,38 | 26,79 | 28,20 |
| | Ж | 9,88 | 10,70 | 11,53 | 12,35 | 13,17 | 14,00 | 14,82 | 15,64 | 16,47 |
| | У | 36,99 | 40,07 | 43,16 | 46,24 | 49,32 | 52,40 | 55,49 | 58,57 | 61,65 |
| | Овсяные хлопья | 40 | 43 | 47 | 50 | 53 | 57 | 60 | 63 | 67 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Сметана 20% (средней жирности) | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | 53 | 55 | 58 |

ЗАВТРАКИ. ТАБЛИЦА ГРАММОВ

| №№ | | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 |
|----|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Мед | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 25 | Б | 18,20 | 19,72 | 21,23 | 22,75 | 24,27 | 25,78 | 27,30 | 28,82 | 30,33 |
| | Ж | 10,05 | 10,89 | 11,73 | 12,57 | 13,40 | 14,24 | 15,08 | 15,92 | 16,75 |
| | У | 33,46 | 36,25 | 39,04 | 41,83 | 44,61 | 47,40 | 50,19 | 52,98 | 55,77 |
| | Кабачок | 200 | 217 | 233 | 250 | 267 | 283 | 300 | 317 | 333 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Мука цельнозерновая | 40 | 43 | 47 | 50 | 53 | 57 | 60 | 63 | 67 |
| | Зелень | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 33 |
| | Сметана15% | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Масло оливковое | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| 26 | Б | 20,88 | 22,61 | 24,35 | 26,09 | 27,83 | 29,57 | 31,31 | 33,05 | 34,79 |
| | Ж | 10,00 | 10,84 | 11,67 | 12,50 | 13,34 | 14,17 | 15,00 | 15,84 | 16,67 |
| | У | 33,65 | 36,45 | 39,26 | 42,06 | 44,87 | 47,67 | 50,48 | 53,28 | 56,08 |
| | Цукини | 220 | 238 | 257 | 275 | 293 | 312 | 330 | 348 | 367 |
| | Яичный белок | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Мука цельнозерновая | 45 | 49 | 53 | 56 | 60 | 64 | 68 | 71 | 75 |
| | Зелень | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 33 |
| | Сметана15% | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Масло оливковое | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| 27 | Б | 17,35 | 18,79 | 20,24 | 21,68 | 23,13 | 24,57 | 26,02 | 27,46 | 28,91 |
| | Ж | 11,44 | 12,39 | 13,34 | 14,29 | 15,25 | 16,20 | 17,15 | 18,11 | 19,06 |
| | У | 31,70 | 34,34 | 36,98 | 39,62 | 42,26 | 44,90 | 47,54 | 50,18 | 52,83 |
| | Чернослив | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| | Яйцо куриное | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 2 шт | 2 шт | 2 шт |
| | Хлеб бездрожжевой | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| | Фасоль стручковая | 100 | 108 | 117 | 125 | 133 | 142 | 150 | 158 | 167 |
| 28 | Б | 19,44 | 21,06 | 22,68 | 24,30 | 25,92 | 27,54 | 29,16 | 30,78 | 32,40 |
| | Ж | 10,34 | 11,21 | 12,07 | 12,93 | 13,79 | 14,65 | 15,52 | 16,38 | 17,24 |
| | У | 31,96 | 34,63 | 37,29 | 39,95 | 42,62 | 45,28 | 47,95 | 50,61 | 53,27 |
| | Творог 5% | 95 | 103 | 111 | 119 | 127 | 135 | 143 | 150 | 158 |
| | Яйцо куриное | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт |
| | Мука цельнозерновая | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| | Масло оливковое | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| | Мед | 20 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 33 |
| 29 | Б | 17,56 | 19,02 | 20,48 | 21,95 | 23,41 | 24,87 | 26,34 | 27,80 | 29,26 |
| | Ж | 9,84 | 10,66 | 11,49 | 12,31 | 13,13 | 13,95 | 14,77 | 15,59 | 16,41 |
| | У | 34,98 | 37,90 | 40,81 | 43,73 | 46,64 | 49,56 | 52,48 | 55,39 | 58,31 |
| | Творог 5% | 85 | 92 | 99 | 106 | 113 | 120 | 128 | 135 | 142 |
| | Яйцо куриное | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт | 1 шт |
| | Мука цельнозерновая | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 42 |
| | Масло оливковое | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |

ЗАВТРАКИ. ТАБЛИЦА ГРАММОВ

| №№ | | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000 |
|----|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Джем | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| 30 | Б | 17,79 | 19,27 | 20,76 | 22,24 | 23,72 | 25,20 | 26,69 | 28,17 | 29,65 |
| | Ж | 10,46 | 11,33 | 12,20 | 13,07 | 13,94 | 14,81 | 15,68 | 16,56 | 17,43 |
| | У | 34,06 | 36,90 | 39,74 | 42,58 | 45,41 | 48,25 | 51,09 | 53,93 | 56,77 |
| | Капуста брюссельская | 150 | 163 | 175 | 188 | 200 | 213 | 225 | 238 | 250 |
| | Хлеб бездрожжевой | 50 | 54 | 58 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 |
| | Масло оливковое | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Яйцо перепелиное | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |