Дневник питания ребенка

1 порция = 1 кулачок ребенка	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	Среднее в день:
Завтрак						Овощи
1 перекус						Фрукты
Обед						Белок, в т.ч.
2 перекус						Рыба
Ужин						Бобовые
Что еще?						Молочные продукты
Итого порций:	О\Ф Б МП СУ Сл	О\Ф Б МП СУ Сл	О\Ф Б МП СУ Сл	О\Ф Б МП СУ Сл	О\Ф Б МП СУ Сл	Сложные углеводы Сладости