|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | **07.04.** | **08.04.** | **09.04.** | **10.04.** | **11.04.** | **12.04.** | **13.04.** |
| Вес | 64 | 64,2 | - | - | 63,9 | 63,9 | - |
| Завтрак | Чай с печенькой | Чай с печенькой | Чай с печенькой | Чай с печенькой | Чай с печенькой | Чай с печенькой | Чай с печенькой |
| Перекус |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | винегрет | Винегрет, лаваш, сыр | Оливье | Винегрет, сыр, лаваш | Винегрет | Оливье | Суп |
| Перекус | йогрут | йогрут | йогрут | йогрут | йогрут | йогрут | йогрут |
| Ужин | рыба | Молоко с печенькой | рыбка | Чай и фрукты | молоко | фрукты | фрукты |
| Спорт | Работаю без выходных по 12 часов, вот весь спорт | - | - | - |  | - | - |
| Настроение | Одним словом не опишешь….устаю сильно |  |  |  |  |  |  |