|  |  |
| --- | --- |
| **Что можно есть в первую неделю Великого поста 2014 года** | |
| 3 марта | воздержание от пищи |
| 4 марта | отварная пища без масла |
| 5 марта | сырая еда, масло не добавлять (посоветуйтесь с духовником) |
| 6 марта | отварная пища без масла |
| 7 марта | сырые овощи и фрукты, без масла |
| 8 марта | отварная еда с маслом, можно выпить вина |
| 9 марта | отварная еда с маслом, можно выпить вина |
| **Что можно есть во вторую неделю Великого поста 2014 года** | |
| 10 марта | сырая еда без масла |
| 11 марта | отварная еда, масло не добавлять |
| 12 марта | сырые овощи и фрукты без растительного масла |
| 13 марта | отварная еда, масло не добавлять |
| 14 марта | сырые овощи и фрукты без растительного масла |
| 15 марта | отварная еда с маслом и вином |
| 16 марта | отварная еда с маслом и вином |
| **Что можно есть на третью неделю Великого поста 2014 года** | |
| 17 марта | сырые овощи и фрукты, без добавления масла (можно каши, грибы, квашеную капусту) |
| 18 марта | отварная пища, без добавления масла |
| 19 марта | сырая пища без добавления масла |
| 20 марта | отварная пища без добавления масла |
| 21 марта | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 22 марта | отварная пища, можно добавить масло |
| 23 марта | вареная пища с маслом и вином |
| **Четвертая неделя, всю неделю (кроме субботы и воскресенья) не следует употреблять масло** | |
| 24 марта | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 25 марта | вареная еда |
| 26 марта | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 27 марта | вареная пища |
| 28 марта | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 29 марта | вареная пища с маслом, можно немного вина |
| 30 марта | вареная пища, можно немного масла и вина |
| **Что можно есть на пятую неделю Великого поста 2014 года** | |
| 31 марта | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 1 апреля | вареная пища |
| 2 апреля | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 3 апреля | вареная пища |
| 4 апреля | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 5 апреля | вареная пища, можно немного масла и вина |
| 6 апреля | вареная пища, можно немного масла и вина |
| **Что можно есть на шестую неделю Великого поста 2014 года** | |
| 7 апреля (Благовещение Пресвятой Богородицы) | разрешается рыба |
| 8 апреля | вареная пища |
| 9 апреля | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 10 апреля | вареная пища |
| 11 апреля | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 12 апреля (Лазарева суббота) | вареная пища с маслом, вино, икра |
| 13 апреля (Вербное воскресенье) | можно поесть немного рыбы |
| **Что можно есть на седьмую неделю Великого поста 2014 года** | |
| 14 апреля | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 15 апреля | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 16 апреля | пища без тепловой обработки и добавления масла |
| 17 апреля | отварная пища с маслом и вином |
| 18 апреля | воздержание от любой пищи |
| 19 апреля | отварная пища с маслом, но без вина |
| 20 апреля | Пасха Христова, пост окончен. |