

Period Summary				
Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	297	12,32	26,4	21,62
Обед	354	14,58	29,06	27,84
Ужин	299	10,97	24,41	26,82
Перекус/Другое	126	5,35	7,61	12,34
Всего	1076	43,22	87,49	88,62

понедельник, марта 13, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Мясо Кролика 50 г	68	2,78	0,83	0	0		10,02	20	28	165
Каша Пшенная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	158	3,6	0,97	17,26	1,3	0,06	13,08	124	28	165
Обед										
Телятина Отварная 50 г	66	1,46	0,521	0,99	0,3	0,19	11,77	271	43	
Каша Пшенная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	156	2,28	0,661	18,25	1,6	0,25	14,83	375	43	
Ужин										
Молочный Гостинец Творог 4% 150 г	156	6		2,55			23,55			
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 42 г	121	7,64		0			13,1			
Салат Айсберг 100 г	14	0,14	0,018	2,97	1,2	1,76	0,9	10	0	141
Огурец (с Кожурой) 100 г	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
Авокадо 1/4 авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
Всего	386	21,26	1,12	13,44	5,1	3,76	39,2	16	0	532

понедельник, марта 13, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Перекус/Другое										
Киви 1 фрукт	46	0,4	0,022	11,14	2,3	6,83	0,87	2	0	237
Exponenta Сыр "Cheese Light" 40 г	76	3,6		0			10			
Всего	122	4	0,022	11,14	2,3	6,83	10,87	2	0	237
Всего	822	31,14	2,773	60,09	10,3	10,9	77,98	517	71	934

вторник, марта 14, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Каша Пшенная на Молоке 120 г	134	2,94	1,321	21,51	1,5	3,34	5,2	117	6	
Сухари 14 г	57	1,01	0,193	10,12			1,89	35	11	34
Салат Айсберг 100 г	14	0,14	0,018	2,97	1,2	1,76	0,9	10	0	141
Огурец (с Кожурой) 100 г	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
Авокадо 1/4 авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
Савушкин Творог "Мягкий Нежный" Обезжиренный 125 г	40	0	0	1,25	0	0	8,75	0		
Всего	340	11,57	2,634	43,77	6,6	7,1	18,39	168	17	566
Обед										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 21 г	61	3,82		0			6,55			
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Телятина Отварная 50 г	66	1,46	0,521	0,99	0,3	0,19	11,77	271	43	
Каша Пшенная на Молоке 150 г	168	3,67	1,651	26,89	1,9	4,18	6,5	146	8	
Всего	336	9,67	2,31	35,11	2,2	4,37	26,17	442	59	24
Ужин										

вторник, марта 14, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Exponenta Сыр "Cheese Light" 20 г	38	1,8		0			5			
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 125 г	40	0		1,25			8,75			
Сало 10 г	90	10	3,92	0	0	0	0	0	10	
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 21 г	61	3,82		0			6,55			
Всего	270	16,34	4,058	8,48	0	0	21,65	25	18	24
Перекус/Другое										
Изолят 1 tbsp	54	0,55	0,095	0,58	0,4	0	12,61	164	0	
Бабушкина Крынка Молоко 3,2% 250 мл	148	8		11,75			7			
Всего	202	8,55	0,095	12,33	0,4	0	19,61	164	0	
Всего	1148	46,13	9,097	99,69	9,2	11,47	85,82	799	94	614

среда, марта 15, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Говядина Постная 50 г	78	3,75	1,577	0	0	0	10,35	33	32	
Гречневая Каша 60 г	78	1,44	0,629	14,9	2,1	0,24	2,72	81	2	
Огурец (с Кожурой) 50 г	8	0,06	0,017	1,82	0,2	0,84	0,32	1	0	74
Зеленый Горошек (Консервированный, без Жидкости) 35 г	24	0,12	0,022	4,4	1,4	1,46	1,55	88	0	61
Авокадо 1/4 авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
Савушкин Творог Мягкий 0% 125 г	40	0	0	1,25	0	0	8,75	0		
Всего	308	12,74	3,313	26,66	7,1	2,87	24,69	207	34	379
Обед										
Савушкин Творог "Мягкий Нежный" Обезжиренный 125 г	40	0	0	1,25	0	0	8,75	0		
Молочный Гостинец Орбита Сыр Плавленный 30 г	54	2,4		0			7,8			
Сало 5 г	45	5	1,96	0	0	0	0	0	5	
Хлеб 10 г	27	0,33	0,072	5,06	0,2	0,43	0,76	68	0	10
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 42 г	121	7,64		0			13,1			

среда, марта 15, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	287	15,37	2,032	6,31	0,2	0,43	30,41	68	5	10
Ужин										
Беллакт Творог 4% 100 г	104	4		1,4			15,7			
Говядина Постная 50 г	78	3,75	1,577	0	0	0	10,35	33	32	
Гречневая Каша 70 г	91	1,69	0,734	17,39	2,4	0,28	3,18	95	2	
Всего	273	9,44	2,311	18,79	2,4	0,28	29,23	128	34	
Перекус/Другое										
Всего	868	37,55	7,656	51,76	9,7	3,58	84,33	403	73	389

четверг, марта 16, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5%	99	6,25		2			8,75			
125 г										
Киви	46	0,4	0,022	11,14	2,3	6,83	0,87	2	0	237
1 фрукт										
Каша Пшенная на Молоке	134	2,94	1,321	21,51	1,5	3,34	5,2	117	6	
120 г										
Всего	279	9,59	1,343	34,65	3,8	10,17	14,82	119	6	237
Обед										
Джемы и Варенья	56	0,01	0,002	13,77	0,2	9,7	0,07	6	0	15
1 ст л										
Говядина Постная	78	3,75	1,577	0	0	0	10,35	33	32	
50 г										
Каша Пшенная на Молоке	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
100 г										
Всего	246	6,21	2,68	31,69	1,5	12,49	14,75	136	37	15
Ужин										
Bonduelle Кукуруза Сладкая	58	0,6		9,9			2,87			
100 г										
Ехронента Сыр "Cheese Light"	76	3,6		0			10			
40 г										
Каша Пшенная на Молоке	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
100 г										
Сухари	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
1 штука										
Хлеб	27	0,33	0,072	5,06	0,2	0,43	0,76	68	0	10

четверг, марта 16, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
10 г										
Сало	45	5	1,96	0	0	0	0	0	5	
5 г										
Авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
1/4 авокадо										
Всего	439	20,07	4,339	44,4	4,9	3,55	20,31	194	18	278
Перекус/Другое										
Молочный Гостинец Орбита Сыр Плавленный	180	8		0			26			
100 г										
Сладкие Шоколадные Конфеты	50	3,42	2,008	5,96	0,6	5,15	0,39	2	0	29
10 г										
Всего	230	11,42	2,008	5,96	0,6	5,15	26,39	2	0	29
Всего	1194	47,29	10,37	116,7	10,8	31,36	76,27	451	61	559

пятница, марта 17, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Жареным Луком 50 г	29	0,95	0,176	4,96	0,7	2,21	0,66	95	0	81
Бабушкина Крынка Сливки 10% 100 мл	117	10		4			2,8			
Шампиньоны 300 г	69	1,03	0,146	10,29	3,1	4,89	9,31	17	0	
Каша Пшеничная на Молоке 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Всего	327	14,43	1,423	37,17	5,1	9,89	17,1	209	5	81
Обед										
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 125 г	40	0		1,25			8,75			
Всего	81	0,72	0,138	8,48			10,1	25	8	24
Ужин										
Exponenta Active Клубника 250 г	125	0		11,25			20			
Перекус/Другое										
Всего	533	15,15	1,561	56,9	5,1	9,89	47,2	234	13	105

суббота, марта 18, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Бабушкина Крынка Молоко 3,2%	59	3,2		4,7			2,8			
100 мл										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	121	7,64		0			13,1			
42 г										
Савушкин Творог Мягкий 0%	32	0	0	1	0	0	7	0		
100 г										
Всего	212	10,84	0	5,7	0	0	22,9	0		
Обед										
Беллакт Творог 4%	104	4		1,4			15,7			
100 г										
Котлета Куриная	113	5,1	1,268	6,84	0,4	1,01	9,38	163	40	
50 г										
Тушеные Овощи	75	4,09	0,77	8,16	3,3	1,26	1,72	291	0	
100 г										
Всего	292	13,19	2,038	16,4	3,7	2,27	26,8	454	40	
Ужин										
Сухари	122	2,16	0,413	21,69			4,05	76	23	74
3 штука										
Печень Говяжья Жареная	162	5,08	1,413	4,46	0	0	23,09	263	323	
100 г										
Картофель Отварной	86	0,1	0,026	20,01	1,8	0,86	1,86	241	0	377
100 г										
Всего	370	7,34	1,852	46,16	1,8	0,86	29	580	346	451

суббота, марта 18, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Перекус/Другое										
Exponenta Сыр "Cheese Light" 100g, 100 г	191	9		0			25			
Всего	1065	40,37	3,89	68,26	5,5	3,13	103,7	1034	386	451

воскресенье, марта 19, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Грецкие Орехи	183	18,26	1,715	3,84	1,9	0,73	4,26	1	0	123
1 порция (28 г)										
Варенье	55	0,03	0,002	13,99	0,1	8,95	0,11	8	0	16
1 ст л										
Творог 5%	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
100 г										
Всего	359	23,3	4,869	20,85	2	10,53	20,37	347	17	139
Обед										
Чернослив	40	0,06	0,015	10,73	1,2	6,41	0,37	0	0	123
2 чернослива										
Творог 5%	61	2,5	1,576	1,51	0	0,42	8	169	8	
50 г										
Картофель Отварной	86	0,1	0,026	20,01	1,8	0,86	1,86	241	0	377
100 г										
Свинина Тушеная	243	18,07	5,905	2,55	0,6	0,62	16,89	158	64	
90 г										
Всего	430	20,73	7,522	34,8	3,6	8,31	27,12	568	72	500
Ужин										
Савушкин Творог 5%	113	5		1,5			15,5			
100 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Кофе с Молоком	8	0,2	0,11	1,13	0	0,3	0,44	8	0	
1 кружка (240 мл)										
Печень Говяжья Жареная	48	1,52	0,424	1,34	0	0	6,93	79	97	
30 г										

воскресенье, марта 19, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	210	6,84	0,553	14,27	1	8,95	24,72	741	97	556
Перекус/Другое										
Огурец (с Кожурой) 100 г	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
Авокадо 1/4 авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
Творог 5% 100 г	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
Всего	216	12,49	4,254	10,94	3,9	2,85	17,65	344	17	391
Всего	1215	63,36	17,198	80,86	10,5	30,64	89,86	2000	203	1586

понедельник, марта 20, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Каша Пшенная на Молоке 130 г	145	3,18	1,431	23,3	1,7	3,62	5,63	127	7	
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Джемы и Варенья 1 ст л	56	0,01	0,002	13,77	0,2	9,7	0,07	6	0	15
Савушкин Творог 5% 250 г	282	12,5		3,75			38,75			
Всего	524	15,81	1,452	51,12	2,9	21,97	46,3	787	7	571
Обед										
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Exponenta Сыр "Cheese Light" 60 г	109	5,4		0		0	15			
Каша Пшенная на Молоке 117 г	131	2,87	1,288	20,97	1,5	3,26	5,07	114	6	
Апельсин 120 1/4 г	57	0,14	0,018	14,13	2,9	11,24	1,13	0	0	218
Всего	338	9,13	1,444	42,33	4,4	14,5	22,55	139	14	242
Ужин										
Exponenta Сыр "Cheese Light" 51,8 г	94	4,66		0		0	12,95			
Томатный Сок 2 чашки	83	0,24	0,039	20,61	1,9	17,3	3,69	1307	0	1113
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	64	0		2			14			

понедельник, марта 20, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
200 г										
Ехронента Напиток Кисломолочный	125	0		6,25			25			
250 г										
Всего	366	4,9	0,039	28,86	1,9	17,3	55,64	1307	0	1113

Перекус/Другое

Всего	1228	29,84	2,935	122,31	9,2	53,77	124,49	2233	21	1926
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	------------	--------------	---------------	-------------	-----------	-------------

вторник, марта 21, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Бабушкина Крынка Греческий Йогурт 100 г	104	7		3,3			7			
Савушкин Творог Мягкий 0% 100 г	32	0	0	1	0	0	7	0		
Помидоры 100 г	18	0,2	0,046	3,92	1,2	2,63	0,88	5	0	237
Огурец (с Кожурой) 100 г	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
Авокадо 1/4 авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
Всего	249	14,68	1,148	16,14	5,1	4,63	16,53	11	0	628
Обед										
Бабушкина Крынка Греческий Йогурт 100 г	104	7		3,3			7			
Творог 5% 100 г	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
Грудка Индейки 50 г	52	0,83	0,24	2,1	0,2	1,76	8,54	508	22	151
Каша Пшеничная на Молоке 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Всего	389	15,29	4,493	26,34	1,5	5,4	35,87	943	44	151
Ужин										
Каша Пшеничная на Молоке 150 г	168	3,67	1,651	26,89	1,9	4,18	6,5	146	8	

вторник, марта 21, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Перекус/Другое										
Сухари	81	1,44	0,275	14,46			2,7	51	16	49
2 штука										
Ехронента Сыр "Cheese Light"	181	9		0		0	25			
100 г										
Всего	262	10,44	0,275	14,46		0	27,7	51	16	49
Всего	1068	44,08	7,567	83,83	8,5	14,21	86,6	1151	68	828

среда, марта 22, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Говядина Постная	78	3,75	1,577	0	0	0	10,35	33	32	
50 г										
Каша Пшеничная на Молоке	268	5,88	2,641	43,02	3,1	6,68	10,4	234	13	
1 порция (240 г)										
Всего	387	9,75	4,237	53,32	4,1	15,33	22,6	921	45	556
Обед										
Огурец (с Кожурой)	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
100 г										
Сельдерей	14	0,17	0,043	2,97	1,6	1,83	0,69	80	0	260
100 г										
Авокадо	161	14,73	2,137	8,57	6,7	0,66	2,01	7	0	487
1/2 авокадо										
Савушкин Творог 5%	141	6,25		1,88			19,38			
125 г										
Всего	331	21,26	2,214	17,05	8,8	4,16	22,73	89	0	894
Ужин										
Клементины	35	0,11		8,89	1,3	6,79	0,63	1		131
1 фрукт										
Сухари	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
1 штука										
Савушкин Творог 5%	141	6,25		1,88			19,38			
125 г										
Всего	217	7,08	0,138	18	1,3	6,79	21,36	26	8	155

среда, марта 22, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Перекус/Другое										
Exponenta Сыр "Cheese Light" 50 г	90	4,5		0		0	12,5			
Всего	1025	42,59	6,589	88,37	14,2	26,28	79,19	1036	53	1605

Четверг, марта 23, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Беллакт Творог 4% 150 г	156	6		2,1			23,55			
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Пшениная Каша с Тыквой 150 г	115	1,07	0,189	22,57	1,8	0,25	3,84	108	0	
Всего	312	7,79	0,327	31,9	1,8	0,25	28,74	133	8	24
Обед										
Савушкин Творог Мягкий 0% 125 г	40	0	0	1,25	0	0	8,75	0		
Ехронента Сыр "Cheese Light" 45 г	81	4,05		0		0	11,25			
Томатный Сок 2 чашки	83	0,24	0,039	20,61	1,9	17,3	3,69	1307	0	1113
Беллакт Творог 4% 150 г	156	6		2,1			23,55			
Всего	360	10,29	0,039	23,96	1,9	17,3	47,24	1307	0	1113
Ужин										
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Савушкин Творог 5% 125 г	141	6,25		1,88			19,38			
Vonduelle Кукуруза Сладкая 150 г	87	0,9		14,85			4,3			
Пшениная Каша с Тыквой 100 г	77	0,71	0,126	15,04	1,2	0,17	2,56	72	0	

Четверг, марта 23, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	346	7,98	0,145	42,07	2,2	8,82	28,09	726	0	556
Перекус/Другое										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	61	3,82		0			6,55			
21 г										
Exponenta Сыр "Cheese Light"	54	2,7		0		0	7,5			
30 г										
Всего	115	6,52		0		0	14,05			
Всего	1133	32,58	0,511	97,93	5,9	26,37	118,12	2166	8	1693

пятница, марта 24, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	61	3,82		0			6,55			
21 г										
Сельдерей	14	0,17	0,043	2,97	1,6	1,83	0,69	80	0	260
100 г										
Огурец (с Кожурой)	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
100 г										
Савушкин Творог 5%	113	5		1,5			15,5			
100 г										
Авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
1/4 авокадо										
Всего	283	16,47	1,145	12,39	5,5	3,83	24,39	86	0	651
Обед										
Бабушкина Крынка Сливки 10%	35	3		1,2			0,84			
30 мл										
Шампиньоны Тушеные	44	2,37	0,418	5,18	2,1	2,14	2,11	206	0	
100 г										
Кофе Латте	135	5,51	3,322	12,36	0	13,55	8,81	126	20	555
1 средний										
Паштет	201	13,1	4	6,55	0	0	13,45	386	391	95
100 г										
Всего	415	23,98	7,74	25,29	2,1	15,69	25,21	718	411	650
Ужин										
Шампиньоны Тушеные	44	2,37	0,418	5,18	2,1	2,14	2,11	206	0	
100 г										

пятница, марта 24, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Творог 5% 100 г	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
Каша Пшеничная на Молоке 200 г	223	4,9	2,201	35,85	2,5	5,57	8,67	195	11	
Всего	388	12,28	5,771	44,05	4,6	8,56	26,78	739	28	
Перекус/Другое										
Клементины 1 фрукт	35	0,11		8,89	1,3	6,79	0,63	1		131
Бабушкина Крынка Сливки 10% 35 мл	41	3,5		1,4			0,98			
Шампиньоны Тушеные 150 г	66	3,55	0,627	7,78	3,2	3,2	3,17	309	0	
Всего	142	7,16	0,627	18,07	4,5	9,99	4,78	310	0	131
Всего	1228	59,89	15,283	99,8	16,7	38,07	81,16	1853	439	1432

суббота, марта 25, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Савушкин Йогурт Греческий 2%	27	0,8		1,68			3,2			
40 г										
Авокадо	161	14,73	2,137	8,57	6,7	0,66	2,01	7	0	487
1/2 авокадо										
Сельдерей	14	0,17	0,043	2,97	1,6	1,83	0,69	80	0	260
100 г										
Творог 5%	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
100 г										
Всего	323	20,71	5,332	16,24	8,3	3,34	21,9	425	17	747
Обед										
Паштет	100	6,55	2	3,28	0	0	6,72	193	196	48
50 г										
Огурец (с Кожурой)	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
100 г										
Творог 5%	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
100 г										
Ехронента Сыр "Cheese Light"	119	5,94		0		0	16,5			
66 г										
Всего	355	17,61	5,186	9,93	0,5	2,52	39,87	533	213	195
Ужин										
Простоквашино Сливки 20%	41	4		0,8			0,5			
20 г										
Шампиньоны Тушеные	44	2,37	0,418	5,18	2,1	2,14	2,11	206	0	
100 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556

суббота, марта 25, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
1 чашка										
Савушкин Творог 5%	141	6,25		1,88			19,38			
125 г										
Всего	267	12,74	0,437	18,16	3,1	10,79	23,84	860	0	556
Перекус/Другое										
Рис Вареный	48	0,14	0,029	10,08	0,3	0,04	1,13	1	0	
41 г										
Котлета Куриная	214	9,68	2,41	12,99	0,8	1,93	17,82	310	77	
1 порция (95 г)										
Всего	262	9,82	2,439	23,07	1,1	1,97	18,95	311	77	
Всего	1207	60,88	13,394	67,4	13	18,62	104,56	2129	307	1498

воскресенье, марта 26, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Савушкин Йогурт Греческий 2%	20	0,6		1,26			2,4			
30 г										
Сырники Домашние	85	3,79	1,309	5,4	0,3	2,33	7,27	143	50	
1 сырник										
Всего	105	4,39	1,309	6,66	0,3	2,33	9,67	143	50	
Обед										
Кофе с Молоком	8	0,2	0,11	1,13	0	0,3	0,44	8	0	
1 кружка (240 мл)										
Exponenta Сыр "Cheese Light"	90	4,5		0		0	12,5			
50 г										
Грецкие Орехи	131	13,04	1,225	2,74	1,3	0,52	3,05	0	0	88
20 г										
Каша Пшеничная на Молоке	145	3,18	1,431	23,3	1,7	3,62	5,63	127	7	
130 г										
Всего	374	20,92	2,766	27,17	3	4,44	21,62	135	7	88
Ужин										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Савушкин Творог Хуторок 5%	113	5		1,5			15,5			
100 г										
Куриный Пирог	142	7,46	3,278	9,12	0,4	0,58	9,25	228	74	
100 г										
Жареные или Запеченные Куриные Бедрa (Кожа Съедена)	245	15,36	4,294	0	0	0	24,85	406	92	220
100 г										

воскресенье, марта 26, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	541	27,94	7,591	20,92	1,4	9,23	51,45	1288	166	776
Перекус/Другое										
Апельсин	45	0,12	0,014	11,28	2,3	8,98	0,9	0	0	174
1 маленький (6 см диаметром)										
Всего	1065	53,37	11,68	66,03	7	24,98	83,64	1566	223	1038

понедельник, марта 27, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Exponenta Сыр "Cheese Light" 32 г	58	2,88		0		0	8			
Danone Творог Мягкий 5% 100 г	97	5		4,2			8,8			
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Куриный Пирог 100 г	142	7,46	3,278	9,12	0,4	0,58	9,25	228	74	
Всего	338	15,46	3,297	23,62	1,4	9,23	27,9	882	74	556
Обед										
Суп-Пюре из Брокколи 1 чашка	206	11,9	3,768	17,92	2,1	10,31	8,15	789	14	465
Беллакт Творог 5% 100 г	127	5		10,5			10			
Сухари 2 штука	81	1,44	0,275	14,46			2,7	51	16	49
Всего	414	18,34	4,043	42,88	2,1	10,31	20,85	840	30	514
Ужин										
Куриный Пирог 109 г	155	8,13	3,573	9,94	0,5	0,63	10,08	249	81	
Перекус/Другое										
Всего	907	41,93	10,913	76,44	4	20,17	58,83	1971	185	1070

вторник, марта 28, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Сухари	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
1 штука										
Куриный Пирог	242	12,69	5,572	15,51	0,8	0,98	15,72	388	126	
170 г										
Всего	283	13,41	5,71	22,74	0,8	0,98	17,07	413	134	24
Обед										
Каша Пшеничная на Молоке	145	3,18	1,431	23,3	1,7	3,62	5,63	127	7	
130 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Danone Творог Мягкий 5%	97	5		4,2			8,8			
100 г										
Exponenta Сыр 20%	81	4,05		0			11,25			
45 г										
Всего	364	12,35	1,45	37,8	2,7	12,27	27,53	781	7	556
Ужин										
Савушкин Творог Завереный 101 Зерно 5%	144	7,5		4,2			15			
1 1/2 x 100g, 150 г										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	61	3,82		0			6,55			
21 г										
Куриный Пирог	142	7,46	3,278	9,12	0,4	0,58	9,25	228	74	
100 г										
Всего	347	18,78	3,278	13,32	0,4	0,58	30,8	228	74	

вторник, марта 28, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Перекус/Другое										
Апельсин 1 маленький (6 см диаметром)	45	0,12	0,014	11,28	2,3	8,98	0,9	0	0	174
Молочный Гостинец Творог 4% 150 г	156	6		2,55			23,55			
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Всего	242	6,24	0,033	24,13	3,3	17,63	26,3	654	0	730
Всего	1236	50,78	10,471	97,99	7,2	31,46	101,7	2076	215	1310

среда, марта 29, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Куриный Пирог 63 г	90	4,7	2,065	5,75	0,3	0,36	5,83	144	47	
Exponenta Сыр "Cheese Light" 20 г	36	1,8		0		0	5			
Каша Пшенная на Молоке 113 г	126	2,77	1,244	20,25	1,4	3,15	4,9	110	6	
Всего	252	9,27	3,309	26	1,7	3,51	15,73	254	53	
Обед										
Каша Пшенная на Молоке 150 г	168	3,67	1,651	26,89	1,9	4,18	6,5	146	8	
Савушкин Творог 5% 200 г	226	10		3			31			
Томатный Сок 2 чашки	83	0,24	0,039	20,61	1,9	17,3	3,69	1307	0	1113
Огурцы Кислого Рассола 100 г	11	0,2	0,052	2,26	1,2	1,06	0,33	1208	0	23
Куриный Пирог 100 г	142	7,46	3,278	9,12	0,4	0,58	9,25	228	74	
Всего	630	21,57	5,02	61,88	5,4	23,12	50,77	2889	82	1136
Ужин										
Каша Пшенная на Молоке 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Савушкин Творог 5% 125 г	141	6,25		1,88			19,38			

среда, марта 29, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	294	8,82	1,12	30,1	2,3	11,44	25,56	751	5	556

Перекус/Другое

Всего	1176	39,66	9,449	117,98	9,4	38,07	92,06	3894	140	1692
-------	------	-------	-------	--------	-----	-------	-------	------	-----	------

четверг, марта 30, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Говядина Постная 70 г	110	5,25	2,208	0	0	0	14,49	46	44	
Каша Пшеничная на Молоке 209 г	233	5,12	2,3	37,46	2,7	5,82	9,06	204	11	
Всего	343	10,37	4,508	37,46	2,7	5,82	23,55	250	55	
Обед										
Exponenta Сыр "Cheese Light" 21 г	38	1,89		0		0	5,25			
Котлета Куриная 1 котлета	214	9,68	2,41	12,99	0,8	1,93	17,82	310	77	
Картофельное Пюре 100 г	100	3,54	0,791	15,72	1,3	1,38	1,8	231	1	260
Всего	352	15,11	3,201	28,71	2,1	3,31	24,87	541	78	260
Ужин										
Каша Пшеничная на Молоке 120 г	134	2,94	1,321	21,51	1,5	3,34	5,2	117	6	
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 200 г	64	0		2			14			
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Всего	239	3,06	1,34	33,81	2,5	11,99	21,05	771	6	556
Перекус/Другое										
Савушкин Творог Зерненный "101 Зерно"	69	3,5		1,96			7,42			

четверг, марта 30, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
70 г										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	124	7,83		0			13,42			
43 г										
Всего	193	11,33		1,96			20,84			
Всего	1127	39,87	9,049	101,94	7,3	21,12	90,31	1562	139	816

пятница, марта 31, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Говядина Постная 100 г	156	7,5	3,154	0	0	0	20,7	66	64	
Каша Пшеничная на Молоке 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Всего	268	9,95	4,255	17,92	1,3	2,79	25,03	163	69	
Обед										
Огурец (с Кожурой) 100 г	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
Савушкин Творог 5% 100 г	113	5		1,5			15,5			
Авокадо 1/2 авокадо	161	14,73	2,137	8,57	6,7	0,66	2,01	7	0	487
Зеленый Горошек (Консервированный, без Жидкости) 100 г	69	0,35	0,062	12,58	4,1	4,16	4,42	252	0	173
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 150 г	48	0		1,5			10,5			
Каша Пшеничная на Молоке 110 г	123	2,69	1,211	19,72	1,4	3,06	4,77	107	6	
Всего	570	23	3,463	57,8	13,7	18,2	39,7	1022	6	1363
Ужин										
Апельсин 1 маленький (6 см диаметром)	45	0,12	0,014	11,28	2,3	8,98	0,9	0	0	174

пятница, марта 31, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Савушкин Творог Зерненный "101 Зерно"	148	7,5		4,2			15,9			
150 г										
Котлета Куриная	90	4,08	1,015	5,47	0,3	0,81	7,5	130	32	
40 г										
Всего	283	11,7	1,029	20,95	2,6	9,79	24,3	130	32	174
Перекус/Другое										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	32	0		1			7			
100 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Всего	73	0,12	0,019	11,3	1	8,65	8,85	654	0	556
Всего	1194	44,77	8,766	107,97	18,6	39,43	97,88	1969	107	2093