

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	325	11,35	26,45	28,93
Обед	303	11,68	22,75	27,36
Ужин	314	9,79	27,79	29,46
Перекус/Другое	165	5,68	14,71	14,85
Всего	1107	38,5	91,7	100,6

понедельник, марта 6, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Рыба на Пару 50 г	56	0,61	0,132	0	0	0	11,65	213	39	179
Каша Пшенная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	146	1,43	0,272	17,26	1,3	0,06	14,71	317	39	179
Обед										
Спартак Шоколад Горький 72% 10 г	55	3,9		3,9			1			
Семга Слабосоленая 45 г	93	5,52	1,254	0,4	0,3	0	10,17	295	22	
Всего	148	9,42	1,254	4,3	0,3	0	11,17	295	22	
Ужин										
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Кабачковая Икра 4 ст л	62	4,48	0,332	4,52	1,1	1,58	0,65	208	0	
Творог (Полностью Обезжиренный) 125 г	106	0,52	0,341	2,31	0	2,31	21,59	16	9	40
Фасоль (Консервированная) 200 г	164	1,2	0,168	29	8,6	3,7	10,44	592	0	474
Всего	373	6,32	0,86	46,13	10,7	16,24	34,53	1470	9	1070
Перекус/Другое										
Банановый Пирог	27	1,12	0,225	3,98	0,2	1,45	0,32	4	0	

понедельник, марта 6, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
10 г										
Кабачковая Икра	47	3,36	0,249	3,39	0,8	1,18	0,48	156	0	
3 ст л										
Кальмары (Вареные или на Пару)	91	1,37	0,355	3,05	0	0	15,45	367	231	
100 г										
Всего	165	5,85	0,829	10,42	1	2,63	16,25	527	231	
Всего	832	23,02	3,215	78,11	13,3	18,93	76,66	2609	301	1249

вторник, марта 7, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Творог (Полностью Обезжиренный)	64	0,32	0,205	1,39	0	1,39	12,95	10	5	24
75 г										
Каша Пшеничная на Воде	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
100 г										
Каша Пшеничная на Воде	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
100 г										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	121	7,64		0			13,1			
42 г										
Кофе (из Молотых Зерен)	2	0,05	0,005	0	0	0	0,28	5	0	116
1 чашка (240 мл)										
Всего	367	9,65	0,49	35,91	2,6	1,51	32,45	223	5	140
Обед										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Творог 5%	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
100 г										
Фасоль (Консервированная)	41	0,3	0,042	7,25	2,2	0,92	2,61	148	0	118
50 г										
Каша Пшеничная на Воде	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
100 г										
Семга Слабосоленая	62	3,68	0,836	0,27	0,2	0	6,78	196	15	
30 г										
Всего	355	9,93	4,189	38,1	4,7	10,48	30,3	1440	32	674

Ужин

вторник, марта 7, 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	
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Сухари 2 штука	81	1,44	0,275	14,46			2,7	51	16	49
Котлета Куриная 35 г	79	3,57	0,888	4,78	0,3	0,71	6,56	114	28	
Всего	322	10,14	4,334	32,56	1,3	10,21	27,11	1157	61	605
Перекус/Другое										
Мандарины 2 средних (6 см диаметром)	89	0,52	0,066	22,41	3	17,77	1,36	3	0	279
Сладкие Шоколадные Конфеты 10 г	50	3,42	2,008	5,96	0,6	5,15	0,39	2	0	29
Всего	139	3,94	2,074	28,37	3,6	22,92	1,75	5	0	308
Всего	1183	33,66	11,087	134,94	12,2	45,12	91,61	2825	98	1727

среда, марта 8, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Каша Пшеничная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Говядина Отварная 50 г	128	8,23	2,767	0,49	0	0,08	12,88	508	38	
Каша Пшеничная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Салат Айсберг 100 г	14	0,14	0,018	2,97	1,2	1,76	0,9	10	0	141
Красные Помидоры 1/4 средний целый (6,5 см диаметром)	6	0,06	0,014	1,21	0,4	0,81	0,27	2	0	73
Огурец (с Кожурой) 100 г	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
Творог 5% 100 г	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
Всего	464	15,19	6,265	45,84	4,7	5,29	36,82	1068	55	361
Обед										
Творог 5% 100 г	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
Драники 1 порция (90 г)	220	11,85	2,003	23,43	2,6	2,29	4,89	614	76	
Всего	341	16,86	5,155	26,45	2,6	3,14	20,89	952	93	
Ужин										
Творог 5% 100 г	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
Котлета Куриная	56	2,55	0,634	3,42	0,2	0,51	4,69	81	20	

среда, марта 8, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
25 г										
Драники	110	5,93	1,002	11,72	1,3	1,15	2,45	307	38	
1 штука										
Всего	287	13,49	4,788	18,16	1,5	2,51	23,14	726	75	
Перекус/Другое										
Молочный Гостинец Орбита Сыр Плавленный	90	4		0			13			
50 г										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	121	7,64		0			13,1			
42 г										
Всего	211	11,64		0			26,1			
Всего	1303	57,18	16,208	90,45	8,8	10,94	106,95	2746	223	361

четверг, марта 9, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Говядина Отварная 50 г	128	8,23	2,767	0,49	0	0,08	12,88	508	38	
Каша Пшеничная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	218	9,05	2,907	17,75	1,3	0,14	15,94	612	38	
Обед										
Творог 5% 100 г	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Говядина Отварная 50 г	128	8,23	2,767	0,49	0	0,08	12,88	508	38	
Каша Пшеничная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	380	14,18	6,078	31,07	2,3	9,64	33,79	1604	55	556
Ужин										
Молочный Гостинец Орбита Сыр Плавленый 50 г	90	4		0			13			
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Творог 5% 70 г	85	3,51	2,206	2,11	0	0,59	11,2	237	12	
Огурцы Кислого Рассола 2 средних (9,5 см в длину)	14	0,26	0,068	2,94	1,6	1,38	0,43	1570	0	30
Всего	230	8,49	2,412	12,28	1,6	1,97	25,98	1832	20	54

четверг, марта 9, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
--	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------

Перекус/Другое

Всего	828	31,72	11,397	61,1	5,2	11,75	75,71	4048	113	610
--------------	------------	--------------	---------------	-------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------	------------

пятница, марта 10, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Творог (Полностью Обезжиренный)	85	0,42	0,273	1,85	0	1,85	17,27	13	7	32
100 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Говядина Отварная	128	8,23	2,767	0,49	0	0,08	12,88	508	38	
50 г										
Каша Пшеничная на Воде	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
100 г										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	61	3,82		0			6,55			
21 г										
Всего	405	13,41	3,199	29,9	2,3	10,64	41,61	1279	45	588
Обед										
Шампиньоны Тушеные	22	1,18	0,209	2,59	1,1	1,07	1,06	103	0	
50 г										
Гречневая Каша	65	1,2	0,524	12,42	1,7	0,2	2,27	68	2	
50 г										
Всего	87	2,38	0,733	15,01	2,8	1,27	3,33	171	2	
Ужин										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	121	7,64		0			13,1			
42 г										
Творог (Полностью Обезжиренный)	106	0,52	0,341	2,31	0	2,31	21,59	16	9	40
125 г										
Complimilk Молоко Сухое Обезжиренное	178	0,75		27			15,9			

пятница, марта 10, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
50 г										
Шампиньоны Тушеные	121	6,47	1,141	14,15	5,8	5,83	5,76	563	0	
3 порции (91 г на порцию)										
Всего	526	15,38	1,482	43,46	5,8	8,14	56,35	579	9	40
Перекус/Другое										
Мандарины	45	0,26	0,033	11,21	1,5	8,89	0,68	2	0	139
1 средний (6 см диаметром)										
Сухари	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
1 штука										
Беллакт Творог 4%	104	4		1,4			15,7			
100 г										
Всего	190	4,98	0,171	19,84	1,5	8,89	17,73	27	8	163
Всего	1208	36,15	5,585	108,21	12,4	28,94	119,02	2056	64	791

суббота, марта 11, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Говядина Отварная 100 г	256	16,46	5,534	0,98	0	0,17	25,75	1017	76	
Каша Пшеничная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	346	17,28	5,674	18,24	1,3	0,23	28,81	1121	76	
Обед										
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Молочный Гостинец Орбита Сыр Плавленый 100 г	180	8		0			26			
Каша Пшеничная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	311	9,54	0,278	24,49	1,3	0,06	30,41	129	8	24
Ужин										
Котлета Куриная 50 г	113	5,1	1,268	6,84	0,4	1,01	9,38	163	40	
Мясо Кролика 100 г	136	5,55	1,66	0	0		20,05	41	57	330
Каша Пшеничная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	339	11,47	3,068	24,1	1,7	1,07	32,49	308	97	330
Перекус/Другое										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	121	7,64		0			13,1			

суббота, марта 11, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
42 г										
Беллакт Творог 4%	52	2		0,7			7,85			
50 г										
Сладкие Шоколадные Конфеты	50	3,42	2,008	5,96	0,6	5,15	0,39	2	0	29
10 г										
Мандарины	45	0,26	0,033	11,21	1,5	8,89	0,68	2	0	139
1 средний (6 см диаметром)										
Всего	268	13,32	2,041	17,87	2,1	14,04	22,02	4	0	168
Всего	1264	51,61	11,061	84,7	6,4	15,4	113,73	1562	181	522

воскресенье, марта 12, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Творог 5% 100 г	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
Каша Пшенная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 42 г	121	7,64		0			13,1			
Всего	332	13,47	3,292	20,28	1,3	0,91	32,16	442	17	
Обед										
Молочный Гостинец Творог 4% 150 г	156	6		2,55			23,55			
Exponenta Сыр "Cheese Light" 140 г	253	12,6		0		0	35			
Каша Пшенная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	499	19,42	0,14	19,81	1,3	0,06	61,61	104	0	
Ужин										
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Complimilk Молоко Сухое Обезжиренное 10 г	36	0,15		5,4			3,18			
Шампиньоны Тушеные 100 г	44	2,37	0,418	5,18	2,1	2,14	2,11	206	0	
Всего	121	3,24	0,556	17,81	2,1	2,14	6,64	231	8	24

воскресенье, марта 12, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Перекус/Другое										
Ехронента Active Груша-Имбирь 250 г	125	0		12,5			20			
Варенье 1 ст л	55	0,03	0,002	13,99	0,1	8,95	0,11	8	0	16
Всего	180	0,03	0,002	26,49	0,1	8,95	20,11	8	0	16
Всего	1132	36,16	3,99	84,39	4,8	12,06	120,52	785	25	40