

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	322	12,33	32,61	20,25
Обед	368	15,52	32,41	25,88
Ужин	337	13,64	26,22	27,73
Перекус/Другое	39	1,02	3,52	4,56
Всего	1066	42,51	94,76	78,42

понедельник, апреля 3, 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 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Свинина Тушеная 100 г	270	20,08	6,561	2,84	0,6	0,69	18,77	175	71	
Всего	382	22,53	7,662	20,76	1,9	3,48	23,1	272	76	
Обед										
Свинина Тушеная 50 г	135	10,04	3,28	1,42	0,3	0,34	9,39	88	36	
Каша Пшенная на Молоке 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Всего	247	12,49	4,381	19,34	1,6	3,13	13,72	185	41	
Ужин										
Каша Пшенная на Молоке 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Свинина Тушеная 60 г	162	12,05	3,936	1,7	0,4	0,41	11,26	105	43	
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% 200 г	64	0		2			14			
Всего	421	14,74	5,076	42,23	3,6	20,5	33,28	1509	48	1113
Перекус/Другое										
Всего	1050	49,76	17,119	82,33	7,1	27,11	70,1	1966	165	1113

вторник, апреля 4, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Ехронента Напиток Кисломолочный	10	0		0,5			2			
20 г										
Говядина Отварная	128	8,23	2,767	0,49	0	0,08	12,88	508	38	
50 г										
Каша Пшеничная на Молоке	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
100 г										
Всего	250	10,68	3,868	18,91	1,3	2,87	19,21	605	43	
Обед										
Ехронента Сыр "Cheese Light"	38	1,89		0		0	5,25			
21 г										
Грецкие Орехи	98	9,78	0,919	2,06	1	0,39	2,28	0	0	66
15 г										
Бабушкина Крынка Творог Зерненный со Сливками 5%	94	5		2,2			10			
100 г										
Сухари	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
1 штука										
Каша Пшеничная на Молоке	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
100 г										
Всего	383	19,84	2,158	29,41	2,3	3,18	23,21	122	13	90
Ужин										
Молочный Гостинец Орбита Сыр Плавленный	180	8		0			26			
100 г										
Рис Вареный	35	0,1	0,021	7,37	0,3	0,03	0,82	1	0	
30 г										

вторник, апреля 4, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Котлета Куриная 70 г	158	7,13	1,775	9,57	0,6	1,42	13,13	228	57	
Соленые Огурцы с Укропом (с Низким Содержанием Натрия) 1 средний	12	0,12	0,031	2,68	0,8		0,4	12	0	75
Всего	385	15,35	1,827	19,62	1,7	1,45	40,35	241	57	75
Перекус/Другое										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 100 г	32	0		1			7			
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Всего	73	0,12	0,019	11,3	1	8,65	8,85	654	0	556
Всего	1091	45,99	7,872	79,24	6,3	16,15	91,62	1622	113	721

среда, апреля 5, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Пшениная Каша с Тыквой 100 г	77	0,71	0,126	15,04	1,2	0,17	2,56	72	0	
Беллакт Творог 5% 100 г	127	5		10,5			10			
Котлета Куриная 45 г	102	4,59	1,141	6,15	0,4	0,91	8,44	147	36	
Всего	306	10,3	1,267	31,69	1,6	1,08	21	219	36	
Обед										
Данон Творог Мягкий 5% 170 г, 170 г	97	5		4,2			8,8			
Красные Помидоры 1 средний целый (6,5 см диаметром)	22	0,25	0,057	4,82	1,5	3,23	1,08	6	0	292
Огурец (с Кожурой) 100 г	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
Жареные или Запеченные Куриные Бедрa (Кожа Съедена) 1 средний (выход после приготовления, кости удалены)	152	9,52	2,662	0	0	0	15,41	252	57	136
Куриные Котлеты 22 г	43	1,94	0,484	2,67	0,2	0,41	3,45	69	15	
Пшениная Каша с Тыквой 125 г	96	0,89	0,157	18,81	1,5	0,21	3,2	90	0	
Всего	425	17,71	3,394	34,13	3,7	5,52	32,59	419	72	575
Ужин										
Холодец 150 г	310	21,93	7,641	3,35	0,8	0,82	23,97	431	82	

среда, апреля 5, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	40	0		1,25			8,75			
125 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Всего	391	22,05	7,66	14,9	1,8	9,47	34,57	1085	82	556

Перекус/Другое

Всего	1122	50,06	12,321	80,72	7,1	16,07	88,16	1723	190	1131
--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------	-------------

четверг, апреля 6, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Холодец 50 г	103	7,31	2,547	1,12	0,3	0,27	7,99	144	27	
Пшениная Каша с Тыквой 100 г	77	0,71	0,126	15,04	1,2	0,17	2,56	72	0	
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5% 125 г	107	6,25		2			10,62			
Пшениная Каша с Тыквой 130 г	100	0,93	0,164	19,56	1,6	0,22	3,33	94	0	
Всего	387	15,2	2,837	37,72	3,1	0,66	24,5	310	27	
Обед										
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Грецкие Орехи 15 г	98	9,78	0,919	2,06	1	0,39	2,28	0	0	66
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 125 г	40	0		1,25			8,75			
Сельдерей 100 г	14	0,17	0,043	2,97	1,6	1,83	0,69	80	0	260
Красные Помидоры 1 средний целый (6,5 см диаметром)	22	0,25	0,057	4,82	1,5	3,23	1,08	6	0	292
Всего	215	10,92	1,157	18,33	4,1	5,45	14,15	111	8	642
Ужин										
Джемы и Варенья 1 ст л	56	0,01	0,002	13,77	0,2	9,7	0,07	6	0	15

четверг, апреля 6, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5%	107	6,25		2			10,62			
125 г										
Холодец	186	13,16	4,585	2,01	0,5	0,49	14,38	259	49	
90 г										
Пшенная Каша с Тыквой	77	0,71	0,126	15,04	1,2	0,17	2,56	72	0	
100 г										
Всего	426	20,13	4,713	32,82	1,9	10,36	27,63	337	49	15
Перекус/Другое										
Ехронента Сыр "Cheese Light"	38	1,89		0		0	5,25			
21 г										
Всего	1066	48,14	8,707	88,87	9,1	16,47	71,53	758	84	657

пятница, апреля 7, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Куриные Котлеты 40 г	78	3,52	0,88	4,85	0,3	0,75	6,28	126	28	
Каша Пшенная на Воде 50 г	45	0,41	0,07	8,63	0,6	0,03	1,53	52	0	
Сельдерей 100 г	14	0,17	0,043	2,97	1,6	1,83	0,69	80	0	260
Красные Помидоры 1 средний целый (6,5 см диаметром)	22	0,25	0,057	4,82	1,5	3,23	1,08	6	0	292
Пшенная Каша с Тыквой 100 г	77	0,71	0,126	15,04	1,2	0,17	2,56	72	0	
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5% 170 г	145	8,5		2,72			14,45			
Всего	381	13,56	1,176	39,03	5,2	6,01	26,59	336	28	552
Обед										
Омлет или Яичница 1 яйцо	98	7,14	2,086	1,15	0	1,17	6,81	247	213	91
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5% 125 г	107	6,25		2			10,62			
Каша Пшенная на Воде 150 г	135	1,22	0,211	25,89	1,9	0,09	4,59	156	0	
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 125 г	40	0		1,25			8,75			
Всего	380	14,61	2,297	30,29	1,9	1,26	30,77	403	213	91
Ужин										

пятница, апреля 7, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Беллакт Творог 5% 100 г	127	5		10,5			10			
Ехронента Сыр "Cheese Light" 30 г	54	2,7		0		0	7,5			
Всего	181	7,7		10,5		0	17,5			

Перекус/Другое

Всего	942	35,87	3,473	79,82	7,1	7,27	74,86	739	241	643
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	------------	------------	------------

суббота, апреля 8, 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										
Беллакт Творог 5%	89	3,5		7,35			7			
70 г										
Каша Пшенная на Воде	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
100 г										
Куриные Котлеты	78	3,52	0,88	4,85	0,3	0,75	6,28	126	28	
40 г										
Всего	298	7,96	1,039	39,76	2,6	9,46	18,19	884	28	556
Обед										
Холодец	105	7,46	2,598	1,14	0,3	0,28	8,15	147	28	
51 г										
Картофель Отварной	172	0,2	0,052	40,02	3,6	1,72	3,72	482	0	754
1 средний (5,5 см - 7,5 см диаметром, сырая)										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Exponenta Сыр "Cheese Light"	136	6,75		0		0	18,75			
75 г										
Всего	454	14,53	2,669	51,46	4,9	10,65	32,47	1283	28	1310
Ужин										
Хлеб Черный	52	0,31	0,035	11,29	2,8	0,28	1,72	49	0	
1 обычный ломтик										
Данон Творог Мягкий 5%	97	5		4,2			8,8			
170 г, 170 г										
Картофель Отварной	86	0,1	0,026	20,01	1,8	0,86	1,86	241	0	377

суббота, апреля 8, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
100 г										
Всего	235	5,41	0,061	35,5	4,6	1,14	12,38	290	0	377
Перекус/Другое										
Творог 5%	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
100 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Всего	162	5,13	3,171	13,32	1	9,5	17,85	992	17	556
Всего	1149	33,03	6,94	140,04	13,1	30,75	80,89	3449	73	2799

воскресенье, апреля 9, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Жареное Яйцо	78	5,88	1,635	0,37	0	0,33	5,42	207	182	58
1 средний										
Картофель Отварной	172	0,2	0,052	40,02	3,6	1,72	3,72	482	0	754
1 средний (5,5 см - 7,5 см диаметром, сырая)										
Всего	250	6,08	1,687	40,39	3,6	2,05	9,14	689	182	812
Обед										
Хлеб	69	0,86	0,186	13,16	0,6	1,12	1,99	177	0	26
1 обычный ломтик										
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										
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5%	145	8,5		2,72			14,45			
170 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Всего	473	18,53	3,112	43,93	2,9	9,91	34,23	1443	38	582
Ужин										
Куриная Грудка Отварная	67	2	0,559	0	0	0	11,54	30	31	
50 г										
Куриный Бульон	12	0,29	0,073	1,51			0,95	792	0	24
1 чашка (240 мл)										
Хлеб	69	0,86	0,186	13,16	0,6	1,12	1,99	177	0	26
1 обычный ломтик										
Кабачковая Икра	93	6,72	0,498	6,78	1,6	2,37	0,97	313	0	

воскресенье, апреля 9, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
6 ст л										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	54	0		1,7			11,9			
170 г										
Помидоры	22	0,25	0,057	4,82	1,5	3,23	1,08	6	0	292
1 средний целый (6,5 см диаметром)										
Всего	317	10,12	1,373	27,97	3,7	6,72	28,43	1318	31	342

Перекус/Другое

Всего	1040	34,73	6,172	112,29	10,2	18,68	71,8	3450	251	1736
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	-------------