

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	352	8,71	41,48	27,78
Обед	363	17,29	31,31	21,15
Ужин	288	11,52	26,13	21,2
Перекус/Другое	52	1,12	5,93	5,32
Всего	1055	38,65	104,86	75,45

понедельник, апреля 10, 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%	171	10		3,2			17			
200 г										
Пшениная Каша с Тыквой	154	1,42	0,252	30,09	2,4	0,34	5,12	145	0	
200 г										
Всего	325	11,42	0,252	33,29	2,4	0,34	22,12	145	0	
Обед										
Кабачковая Икра	47	3,36	0,249	3,39	0,8	1,18	0,48	156	0	
3 ст л										
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5%	107	6,25		2			10,62			
125 г										
Пшениная Каша с Тыквой	115	1,07	0,189	22,57	1,8	0,25	3,84	108	0	
150 г										
Всего	269	10,68	0,438	27,96	2,6	1,43	14,94	264	0	
Ужин										
Молочный Гостинец Орбита Сыр Плавленый	180	8		0			26			
100 г										
Сухари	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
1 штука										
Ехронента Сыр Light	90	4,5		0			12,5			
1/2 x 100g, 50 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Беллакт Творог 5%	127	5		10,5			10			
100 г										

понедельник, апреля 10, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	479	18,34	0,157	28,03	1	8,65	51,7	679	8	580
Перекус/Другое										
Мандарины	52	0,3	0,038	13,07	1,8	10,37	0,79	2	0	163
1 большой (6,5 см диаметром)										
Апельсин	45	0,12	0,014	11,28	2,3	8,98	0,9	0	0	174
1 маленький (6 см диаметром)										
Всего	97	0,42	0,052	24,35	4,1	19,35	1,69	2	0	337
Всего	1170	40,86	0,899	113,63	10,1	29,77	90,45	1090	8	917

вторник, апреля 11, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	64	0		2			14			
200 г										
Пшениная Каша с Тыквой	195	1,81	0,32	38,21	3,1	0,43	6,5	184	0	
1 чашка, приготовленные										
Complimilk Молоко Сухое Обезжиренное	178	0,75		27			15,9			
50 г										
Шампиньоны Тушеные	133	7,11	1,254	15,55	6,4	6,41	6,33	619	0	
300 г										
Всего	570	9,67	1,574	82,76	9,5	6,84	42,73	803	0	
Обед										
Ужин										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	40	0		1,25			8,75			
125 г										
Сухари	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
1 штука										
Котлета Куриная	113	5,1	1,268	6,84	0,4	1,01	9,38	163	40	
50 г										
Салат из Помидоров и Огурцов	134	11,41	0,84	6,61	1	4,05	0,86	369	0	
1 чашка										
Всего	328	17,23	2,246	21,93	1,4	5,06	20,34	557	48	24
Перекус/Другое										

вторник, апреля 11, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	898	26,9	3,82	104,69	10,9	11,9	63,07	1360	48	24

среда, апреля 12, 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 150 г	115	1,07	0,189	22,57	1,8	0,25	3,84	108	0	
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 100 г	32	0		1			7			
Всего	147	1,07	0,189	23,57	1,8	0,25	10,84	108	0	
Обед										
Зефир в Шоколаде 1/2 средний	21	0,57	0,333	4,11	0,1	3,07	0,13	3	0	5
Хлеб 1 обычный ломтик	69	0,86	0,186	13,16	0,6	1,12	1,99	177	0	26
Сухари 2 штука	81	1,44	0,275	14,46			2,7	51	16	49
Савушкин Творог Зерненный Обезжиренный с Сыворожкой 250 г	99	0		4,75			20			
Всего	270	2,87	0,794	36,48	0,7	4,19	24,82	231	16	80
Ужин										
Салат из Помидоров и Огурцов 100 г	84	7,13	0,525	4,13	0,6	2,53	0,53	231	0	
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Каша Пшениная на Молоке 220 г	246	5,39	2,421	39,43	2,8	6,13	9,53	214	12	
Всего	371	12,64	2,965	53,86	4,4	17,31	11,91	1099	12	556

среда, апреля 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

Всего	788	16,58	3,948	113,91	6,9	21,75	47,57	1438	28	636
--------------	------------	--------------	--------------	---------------	------------	--------------	--------------	-------------	-----------	------------

четверг, апреля 13, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Молочный Гостинец Творог 4%	156	6		2,55			23,55			
150 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Каша Пшенная на Молоке	141	3,09	1,387	22,58	1,6	3,51	5,46	123	7	
126 г										
Савушкин Йогурт Греческий со Злаками	121	2,8		15,82		10,92	8,12			
140 г										
Всего	459	12,01	1,406	51,25	2,6	23,08	38,98	777	7	556
Обед										
Брестский Мясокомбинат Сервелат Венгерский	43	4,17		0			1,27			
10 г										
Хлеб	35	0,43	0,093	6,58	0,3	0,56	0,99	89	0	13
1/2 порция (26 г)										
Каша Пшенная на Молоке	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
100 г										
Котлета Куриная	90	4,08	1,015	5,47	0,3	0,81	7,5	130	32	
40 г										
Всего	280	11,13	2,209	29,97	1,9	4,16	14,09	316	37	13
Ужин										
Гречневая Каша	130	2,41	1,049	24,84	3,4	0,39	4,54	136	3	
100 г										
Exponenta Сыр "Cheese Light"	90	4,5		0		0	12,5			
50 г										

четверг, апреля 13, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Савушкин Творог Зерный "101 Зерно"	246	12,5		7			26,5			
250 г										
Всего	466	19,41	1,049	31,84	3,4	0,39	43,54	136	3	
Перекус/Другое										
Савушкин Творог Мягкий 0%	44	0	0	1	0	0	10			
100 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Всего	85	0,12	0,019	11,3	1	8,65	11,85	654	0	556
Всего	1290	42,67	4,683	124,36	8,9	36,28	108,46	1883	47	1125

пятница, апреля 14, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Куриные Бедрышки (Запеченные)	109	5,66	1,576	0	0	0	13,49	46	49	124
1 бедра, кости и кожа удалены										
Салат из Помидоров и Огурцов	84	7,13	0,525	4,13	0,6	2,53	0,53	231	0	
100 г										
Молочный Гостинец Творог 4%	156	6		2,55			23,55			
150 г										
Каша Пшенная на Молоке	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
100 г										
Всего	461	21,24	3,202	24,6	1,9	5,32	41,9	374	54	124
Обед										
Сухари	81	1,44	0,275	14,46			2,7	51	16	49
2 штука										
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5%	128	7,5		2,4			12,75			
150 г										
Салат из Помидоров и Огурцов	67	5,7	0,42	3,3	0,5	2,02	0,43	184	0	
1 порция (80 г)										
Всего	276	14,64	0,695	20,16	0,5	2,02	15,88	235	16	49
Ужин										
Салат из Помидоров и Огурцов	84	7,13	0,525	4,13	0,6	2,53	0,53	231	0	
100 г										

Перекус/Другое

пятница, апреля 14, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Ехронента Сыр "Cheese Light" 50 г	90	4,5		0		0	12,5			
Всего	911	47,51	4,422	48,89	3	9,87	70,81	840	70	173

суббота, апреля 15, 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	
Савушкин Творог "Мягкий Нежный" Обезжиренный 150 г	66	0	0	1,5			15			
Пшениная Каша с Тыквой 100 г	77	0,71	0,126	15,04	1,2	0,17	2,56	72	0	
Всего	220	1,42	0,252	31,58	2,4	0,34	20,12	144	0	
Обед										
Брест-Литовск Сметана 26% 35 г	89	9,1		1,02			0,84			
Яйцо 2 средних	129	8,75	2,727	0,68	0	0,68	11,07	123	372	118
Морковь 2 средних	50	0,29	0,045	11,69	3,4	5,54	1,13	84	0	390
Творог 9% 180 г	282	16,2	10,142	5,38	0	1,61	28,81	542	57	
Всего	550	34,34	12,914	18,77	3,4	7,83	41,85	749	429	508
Ужин										
Апельсин 1 большой (7,5 см диаметром)	86	0,22	0,028	21,62	4,4	17,2	1,73	0	0	333
Ехронента Сыр "Cheese Light" 20 г	36	1,8		0		0	5			
Всего	122	2,02	0,028	21,62	4,4	17,2	6,73	0	0	333

Перекус/Другое

суббота, апреля 15, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Савушкин Йогурт Греческий 2%	94	2,8		5,88			11,2			
140 г										
Всего	986	40,58	13,194	77,85	10,2	25,37	79,9	893	429	841

воскресенье, апреля 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 Йогурт Оптималь 0%	64	0		13		9	3,1			
100 г										
Морковная Запеканка	76	3,14	1,413	8,28	2	2,79	4,06	266	30	
100 г										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	32	0		1			7			
100 г										
Пшеничная Каша с Тыквой	108	1	0,176	21,06	1,7	0,24	3,58	101	0	
140 г										
Всего	280	4,14	1,589	43,34	3,7	12,03	17,74	367	30	
Обед										
Нарезанная Ветчина (Обычная, Ок. 11% Жира)	46	2,41	0,822	1,07	0,4	0	4,65	365	16	80
1 ломтик										
Картофель Отварной	344	0,4	0,104	80,04	7,2	3,44	7,44	964	0	1508
2 средних (5,5 см - 7,5 см диаметром, сырая)										
Зеленые Оливки	145	15,32	2,029	3,84	3,3	0,54	1,03	1556	0	42
100 г										
Сыр Российский	360	29,27	18,362	0,91	0	0,47	23,35	696	90	
100 г										
Всего	895	47,4	21,317	85,86	10,9	4,45	36,47	3581	106	1630
Ужин										
Exponenta Сыр "Cheese Light"	54	2,7		0		0	7,5			
30 г										
Пшеничная Каша с Тыквой	92	0,85	0,151	18,05	1,5	0,2	3,07	87	0	

воскресенье, апреля 16, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
120 г										
Шампиньоны	23	0,34	0,049	3,43	1	1,63	3,1	6	0	
100 г										
Всего	169	3,89	0,2	21,48	2,5	1,83	13,67	93	0	

Перекус/Другое

Всего	1344	55,43	23,106	150,68	17,1	18,31	67,88	4041	136	1630
--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	-------------