

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	288	10,84	25,74	21,33
Обед	471	19,92	41,63	32,86
Ужин	281	10,86	25,32	20,96
Перекус/Другое	106	3,75	8,3	10,82
Всего	1146	45,37	100,99	85,97

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 <small>1 маленький (6 см диаметром)</small>	45	0,12	0,014	11,28	2,3	8,98	0,9	0	0	174
Молочный Гостинец Творог 4% <small>150 г</small>	156	6		2,55			23,55			
Томатный Сок <small>1 чашка</small>	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 Пшенная 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 Пшенная 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

суббота, апреля 1, 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	
Каша Пшенная на Молоке 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Всего	190	6,2	2,678	17,92	1,3	2,79	14,68	130	37	
Обед										
Куриный Пирог 30 3/4 г	44	2,29	1,008	2,8	0,1	0,18	2,84	70	23	
Картофель Отварной 100 г	86	0,1	0,026	20,01	1,8	0,86	1,86	241	0	377
Шашлык из Свинины 100 г	326	23	8,245	1,39	0,8	0,11	26,83	231	103	
Всего	456	25,39	9,279	24,2	2,7	1,15	31,53	542	126	377
Ужин										
Каша Пшенная на Молоке 160 г	179	3,92	1,761	28,68	2	4,46	6,93	156	9	
Хлеб Черный 1 обычный ломтик	52	0,31	0,035	11,29	2,8	0,28	1,72	49	0	
Беллакт Творог 5% 100 г	127	5		10,5			10			
Всего	358	9,23	1,796	50,47	4,8	4,74	18,65	205	9	
Перекус/Другое										
Апельсин 1 маленький (6 см диаметром)	45	0,12	0,014	11,28	2,3	8,98	0,9	0	0	174

суббота, апреля 1, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	1049	40,94	13,767	103,87	11,1	17,66	65,76	877	172	551

воскресенье, апреля 2, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Джемы и Варенья 1 ст л	56	0,01	0,002	13,77	0,2	9,7	0,07	6	0	15
Савушкин Творог Зерненный "101 Зерно" 100 г	99	5		2,8			10,6			
Говядина Постная 50 г	78	3,75	1,577	0	0	0	10,35	33	32	
Каша Пшеничная на Молоке 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Всего	345	11,21	2,68	34,49	1,5	12,49	25,35	136	37	15
Обед										
Exponenta Сыр "Cheese Light" 50 г	90	4,5		0		0	12,5			
Омлет или Яичница 2 яйца	196	14,29	4,172	2,31	0	2,34	13,61	495	427	181
Каша Пшеничная на Молоке 200 г	223	4,9	2,201	35,85	2,5	5,57	8,67	195	11	
Всего	509	23,69	6,373	38,16	2,5	7,91	34,78	690	438	181
Ужин										
Зефир в Шоколаде 1/2 средний	21	0,57	0,333	4,11	0,1	3,07	0,13	3	0	5
Каша Пшеничная на Молоке 70 г	78	1,71	0,77	12,55	0,9	1,95	3,03	68	4	
Свинина Тушеная 70 г	189	14,05	4,592	1,99	0,5	0,48	13,14	123	50	
Всего	288	16,33	5,695	18,65	1,5	5,5	16,3	194	54	5

воскресенье, апреля 2, 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" 30 г	54	2,7		0		0	7,5			
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Бабушкина Крынка Творог Зерный со Сливками 5% 100 г	94	5		2,2			10			
Всего	189	8,42	0,138	9,43		0	18,85	25	8	24
Всего	1331	59,65	14,886	100,73	5,5	25,9	95,28	1045	537	225