

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	316	10,72	29,95	26,62
Обед	370	13,97	25,12	36,88
Ужин	311	12,45	22,97	26,55
Перекус/Другое	100	3,75	9,29	7,71
Всего	1096	40,89	87,33	97,76

понедельник, февраля 27, 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)	106	0,52	0,341	2,31	0	2,31	21,59	16	9	40
125 г										
Сотрлимилк Молоко Сухое Обезжиренное	214	0,9		32,4			19,08			
60 г										
Шампиньоны Тушеные	133	7,11	1,254	15,55	6,4	6,41	6,33	619	0	
300 г										
Каша Рисовая	40	0,56	0,095	7,85	0,2	0,15	0,63	27	0	
30 г										
Творог 5%	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
100 г										
Красные Помидоры	11	0,12	0,028	2,41	0,7	1,62	0,54	3	0	146
1/2 средний целый (6,5 см диаметром)										
Всего	625	14,22	4,87	63,54	7,3	11,34	64,17	1003	26	186
Обед										
Творог (Полностью Обезжиренный)	106	0,52	0,341	2,31	0	2,31	21,59	16	9	40
125 г										
Ужин										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	121	7,64		0			13,1			
42 г										
Беллакт Творог 4%	104	4		1,4			15,7			
100 г										
Сухари	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
1 штука										

понедельник, февраля 27, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Куриный Бульон 1 чашка (240 мл)	12	0,29	0,073	1,51			0,95	792	0	24
Всего	278	12,65	0,211	10,14			31,1	817	8	48

Перекус/Другое

Всего	1009	27,39	5,422	75,99	7,3	13,65	116,86	1836	43	274
--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	------------	--------------	---------------	-------------	-----------	------------

вторник, февраля 28, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Соплимilk Молоко Сухое Обезжиренное	54	0,22		8,1			4,77			
15 г										
Шампиньоны Тушеные	44	2,37	0,418	5,18	2,1	2,14	2,11	206	0	
100 г										
Каша Пшеничная на Воде	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
100 г										
Творог (Полностью Обезжиренный)	85	0,42	0,273	1,85	0	1,85	17,27	13	7	32
100 г										
Всего	273	3,83	0,831	32,39	3,4	4,05	27,21	323	7	32
Обед										
Молочный Гостинец Сыр Плавленный "Орбита"	180	8		0		0	26			
100 г										
Свинина Отварная	108	8,92	3,047	0,33	0	0,07	6,51	117	27	
30 г										
Говядина Отварная	77	4,94	1,66	0,29	0	0,05	7,73	305	23	
30 г										
Каша Пшеничная	87	0,82	0,14	16,75	1,4	0,05	2,86	83	0	
64 г										
Всего	452	22,68	4,847	17,37	1,4	0,17	43,1	505	50	
Ужин										
Каша Пшеничная на Воде	27	0,24	0,042	5,18	0,4	0,02	0,92	31	0	
30 г										
Кабачковая Икра	47	3,36	0,249	3,39	0,8	1,18	0,48	156	0	
3 ст л										

вторник, февраля 28, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Яблочный Пирог 30 г	80	3,75	0,915	11,13			0,72	63	0	24
Всего	195	7,47	1,225	30	2,2	9,85	3,97	904	0	580
Перекус/Другое										
Варенье 1 ст л	55	0,03	0,002	13,99	0,1	8,95	0,11	8	0	16
Творог (Полностью Обезжиренный) 125 г	106	0,52	0,341	2,31	0	2,31	21,59	16	9	40
Всего	161	0,55	0,343	16,3	0,1	11,26	21,7	24	9	56
Всего	1081	34,53	7,246	96,06	7,1	25,33	95,98	1756	66	668

среда, марта 1, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Мандарины 2 средних (6 см диаметром)	89	0,52	0,066	22,41	3	17,77	1,36	3	0	279
Кабачковая Икра 2 ст л	31	2,24	0,166	2,26	0,5	0,79	0,32	104	0	
Каша Пшенная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	210	3,58	0,372	41,93	4,8	18,62	4,74	211	0	279
Обед										
Варенье 1 ст л	55	0,03	0,002	13,99	0,1	8,95	0,11	8	0	16
Творог 5% 170 г	206	8,52	5,358	5,13	0	1,44	27,2	575	29	
Беллакт Творог 4% 100 г	104	4		1,4			15,7			
Всего	365	12,55	5,36	20,52	0,1	10,39	43,01	583	29	16
Ужин										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 21 г	61	3,82		0			6,55			
Сладкие Шоколадные Конфеты 10 г	50	3,42	2,008	5,96	0,6	5,15	0,39	2	0	29
Кабачковая Икра 3 ст л	47	3,36	0,249	3,39	0,8	1,18	0,48	156	0	
Вареное Яйцо 2 средних	136	9,3	2,864	0,99	0	0,99	11,03	245	371	111

среда, марта 1, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Молочный Гостинец Сыр Плавленный "Орбита"	90	4		0		0	13			
50 г										
Всего	384	23,9	5,121	10,34	1,4	7,32	31,45	403	371	140
Перекус/Другое										
Кабачковая Икра	47	3,36	0,249	3,39	0,8	1,18	0,48	156	0	
3 ст л										
Всего	1006	43,39	11,102	76,18	7,1	37,51	79,68	1353	400	435

четверг, марта 2, 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%	206	8,52	5,358	5,13	0	1,44	27,2	575	29	
170 г										
Гречневая Каша	91	1,69	0,734	17,39	2,4	0,28	3,18	95	2	
70 г										
Всего	297	10,21	6,092	22,52	2,4	1,72	30,38	670	31	
Обед										
Кабачковая Икра	62	4,48	0,332	4,52	1,1	1,58	0,65	208	0	
4 ст л										
Хлеб зерновой	65	0,99	0,21	12,06	1,7	2,61	2,6	127	0	
1 порция (26 г)										
Беллакт Творог 4%	104	4		1,4			15,7			
100 г										
Хлеб зерновой	65	0,99	0,21	12,06	1,7	2,61	2,6	127	0	
1 обычный ломтик										
Томатный сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Всего	337	10,58	0,771	40,34	5,5	15,45	23,4	1116	0	556
Ужин										
Молочный Гостинец Сыр Плавленный "Орбита"	90	4		0		0	13			
50 г										
Творог (Полностью Обезжиренный)	106	0,52	0,341	2,31	0	2,31	21,59	16	9	40
125 г										
Каша Пшеничная на Воде	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
100 г										

четверг, марта 2, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	286	5,34	0,481	19,57	1,3	2,37	37,65	120	9	40
Перекус/Другое										
Мандарины	89	0,52	0,066	22,41	3	17,77	1,36	3	0	279
2 средних (6 см диаметром)										
Всего	1009	26,65	7,41	104,84	12,2	37,31	92,79	1909	40	875

пятница, марта 3, 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 Пшенная 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% 125 г	152	6,26	3,94	3,77	0	1,06	20	423	21	
Каша Пшенная на Воде 100 г	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
Всего	242	7,08	4,08	21,03	1,3	1,12	23,06	527	21	
Ужин										
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Творог (Полностью Обезжиренный) 65 г	55	0,27	0,177	1,2	0	1,2	11,23	8	5	21
Вермишель 45 г	71	0,42	0,079	13,8	0,8	0,25	2,59	105	0	
Семга Слабосоленая 30 г	62	3,68	0,836	0,27	0,2	0	6,78	196	15	
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 42 г	121	7,64		0			13,1			
Кабачковая Икра 4 ст л	62	4,48	0,332	4,52	1,1	1,58	0,65	208	0	

пятница, марта 3, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Вермишель 100 г	157	0,92	0,175	30,68	1,8	0,56	5,77	233	0	
Всего	569	17,53	1,618	60,77	4,9	12,24	41,97	1404	20	577
Перекус/Другое										
Песочное Печенье 3 печенья (4 см квадрат)	120	5,78	1,465	15,48	0,4	3,62	1,46	109	5	24
Всего	1149	39,44	10,07	115,03	7,9	17,12	82,43	2652	84	601

суббота, марта 4, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Огурец (с Кожурой) 100 г	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
Савушкин Йогурт Греческий 2% 1, 100 г	63	2		4,2			7			
Творог 5% 75 г	91	3,76	2,364	2,26	0	0,64	12	254	13	
Авокадо 1/2 авокадо	161	14,73	2,137	8,57	6,7	0,66	2,01	7	0	487
Всего	330	20,6	4,535	18,66	7,2	2,97	21,66	263	13	634
Обед										
Творог (Полностью Обезжиренный) 125 г	106	0,52	0,341	2,31	0	2,31	21,59	16	9	40
Сотрлмilk Молоко Сухое Обезжиренное 30 г	107	0,45		16,2			9,54			
Шампиньоны Тушеные 3 порции (91 г на порцию)	121	6,47	1,141	14,15	5,8	5,83	5,76	563	0	
Семга Слабосоленая 32 г	66	3,92	0,892	0,29	0,2	0	7,23	209	16	
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 42 г	121	7,64		0			13,1			
Авокадо 1/4 авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
Всего	601	26,37	3,442	37,24	9,4	8,47	58,22	792	25	284

суббота, марта 4, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Ужин										
Хлеб Зерновой 11 г	28	0,42	0,089	5,1	0,7	1,11	1,1	54	0	
Семга Слабосоленая 1 порция (60 г)	124	7,36	1,673	0,54	0,4	0	13,56	393	29	
Всего	152	7,78	1,762	5,64	1,1	1,11	14,66	447	29	
Перекус/Другое										
Сладкие Шоколадные Конфеты 10 г	50	3,42	2,008	5,96	0,6	5,15	0,39	2	0	29
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 42 г	121	7,64		0			13,1			
Всего	171	11,06	2,008	5,96	0,6	5,15	13,49	2	0	29
Всего	1254	65,81	11,747	67,5	18,3	17,7	108,03	1504	67	947

воскресенье, марта 5, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Сладкие Шоколадные Конфеты	50	3,42	2,008	5,96	0,6	5,15	0,39	2	0	29
10 г										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	61	3,82		0			6,55			
21 г										
Творог 5%	61	2,5	1,576	1,51	0	0,42	8	169	8	
50 г										
Сырники Домашние	85	3,79	1,309	5,4	0,3	2,33	7,27	143	50	
1 порция (50 г)										
Всего	257	13,53	4,893	12,87	0,9	7,9	22,21	314	58	29
Обед										
Авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
1/4 авокадо										
Хлеб Зерновой	38	0,57	0,121	6,96	1	1,51	1,5	73	0	
15 г										
Семга Слабосоленая	62	3,68	0,836	0,27	0,2	0	6,78	196	15	
30 г										
Борщ с Курицей	51	3,05	1,31	3,01	0,6	1,86	3,18	188	11	
100 г										
Творог (Полностью Обезжиренный)	106	0,52	0,341	2,31	0	2,31	21,59	16	9	40
125 г										
Stelland Молоко Сухое 0%	103	0,45		15			9,6			
30 г										
Шампиньоны Тушеные	44	2,37	0,418	5,18	2,1	2,14	2,11	206	0	
100 г										
Всего	484	18,01	4,094	37,02	7,3	8,15	45,76	683	35	284

воскресенье, марта 5, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Ужин										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	32	2		0			3,43			
11 г										
Каша Пшенная на Воде	90	0,82	0,14	17,26	1,3	0,06	3,06	104	0	
100 г										
Молочный Гостинец Сыр Плавленный "Орбита"	54	2,4		0		0	7,8			
30 г										
Бабушкина Крынка Греческий Йогурт	52	3,5		1,65			3,5			
50 г										
Сырники Домашние	85	3,79	1,309	5,4	0,3	2,33	7,27	143	50	
1 порция (50 г)										
Всего	313	12,51	1,449	24,31	1,6	2,39	25,06	247	50	
Перекус/Другое										
Савушкин Творог 5%	113	5		1,5			15,5			
100 г										
Всего	1167	49,05	10,436	75,7	9,8	18,44	108,53	1244	143	313