

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	449	22,08	29,2	34,56
Обед	460	20,19	38,53	29,47
Ужин	336	18,89	20,99	20,7
Перекус/Другое	95	3,63	7,23	8,61
Всего	1340	64,78	95,95	93,34

понедельник, мая 1, 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 Орбита Сыр Плавленый 100 г	180	8		0			26			
Хлеб 1 порция (26 г)	69	0,86	0,186	13,16	0,6	1,12	1,99	177	0	26
Скумбрия Копченая 1 порция (85 г)	170	8,53	2,431	0	0	0	21,71	338	51	439
Всего	419	17,39	2,617	13,16	0,6	1,12	49,7	515	51	465
Обед										
Каша Пшеничная на Молоке 130 г	145	3,18	1,431	23,3	1,7	3,62	5,63	127	7	
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 170 г	54	0		1,7			11,9			
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 84 г	243	15,29		0			26,21			
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5% 100 г	85	5		1,6			8,5			
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Тушенка 30 г	65	5,11	1,974	0	0	0	4,51	54	18	
Вермишель 100 г	157	0,92	0,175	30,68	1,8	0,56	5,77	233	0	
Всего	790	29,62	3,599	67,58	4,5	12,83	64,37	1068	25	556

понедельник, мая 1, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Ужин										
Джемы и Варенья 1 ст л	56	0,01	0,002	13,77	0,2	9,7	0,07	6	0	15
Сухари 1 штука	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
Брест-Литовск Сметана 26% 20 г	51	5,2		0,58			0,48			
Сырник 1 сырник	108	5,17	1,581	6,79	0,3	3,26	8,63	168	57	
Всего	256	11,1	1,721	28,37	0,5	12,96	10,53	199	65	39
Перекус/Другое										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 125 г	40	0		1,25			8,75			
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Шоколад 13 г	70	3,86	1,85	7,72	0,4	6,7	0,99	10	3	48
Всего	151	3,98	1,869	19,27	1,4	15,35	11,59	664	3	604
Всего	1616	62,09	9,806	128,38	7	42,26	136,19	2446	144	1664

вторник, мая 2, 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%	107	6,25		2			10,62			
125 г										
Капуста	12	0,06	0,008	2,79	1,2	1,79	0,72	9	0	123
50 г										
Авокадо	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
1/4 авокадо										
Помидоры	18	0,2	0,046	3,92	1,2	2,63	0,88	5	0	237
100 г										
Сельдерей	14	0,17	0,043	2,97	1,6	1,83	0,69	80	0	260
100 г										
Огурец (с Кожурой)	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
100 г										
Беллакт Творог Детский Яблоко	120	5		8,8			10			
100 г										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	21	0		0,65			4,55			
65 г										
Всего	387	19,16	1,199	29,05	7,9	8,25	29,11	100	0	1011
Обед										
Савушкин Творог Зерненький "101 Зерно"	148	7,5		4,2			15,9			
150 г										
Сухари	41	0,72	0,138	7,23			1,35	25	8	24
1 штука										
Драники	245	13,17	2,226	26,04	2,9	2,54	5,44	682	85	
100 г										

вторник, мая 2, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	434	21,39	2,364	37,47	2,9	2,54	22,69	707	93	24
Ужин										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	40	0		1,25			8,75			
125 г										
Котлета Куриная	226	10,19	2,536	13,67	0,8	2,03	18,75	326	81	
100 г										
Всего	266	10,19	2,536	14,92	0,8	2,03	27,5	326	81	
Перекус/Другое										
Всего	1087	50,74	6,099	81,44	11,6	12,82	79,3	1133	174	1035

среда, мая 3, 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										
Брест-Литовск Сыр Легкий 35%	121	7,64		0			13,1			
42 г										
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0%	40	0		1,25			8,75			
125 г										
Жареное Яйцо	78	5,88	1,635	0,37	0	0,33	5,42	207	182	58
1 средний										
Всего	280	13,64	1,654	11,92	1	8,98	29,12	861	182	614
Обед										
Курага	96	0,2	0,007	25,06	2,9	21,38	1,36	4	0	465
40 г										
Торт	117	5,7	2,154	15,39	0,4	11,28	1,44	86	34	33
40 г										
Банан	44	0,16	0,056	11,42	1,3	6,12	0,54	0	0	179
50 г										
Всего	257	6,06	2,217	51,87	4,6	38,78	3,34	90	34	677
Ужин										
Драники	110	5,93	1,002	11,72	1,3	1,15	2,45	307	38	
1 штука										
Угорь Копченый	289	18,3	3,702	0	0	0	28,95	80	198	427
100 г										
Всего	399	24,23	4,704	11,72	1,3	1,15	31,4	387	236	427

среда, мая 3, 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" 50 г	90	4,5		0		0	12,5			
Всего	1026	48,43	8,575	75,51	6,9	48,91	76,36	1338	452	1718

четверг, мая 4, 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										
Брест-Литовск Сметана 26%	74	7,54		0,84			0,7			
29 г										
Драники	110	5,93	1,002	11,72	1,3	1,15	2,45	307	38	
1 штука										
Савушкин Творог Зерненный "101 Зерно"	148	7,5		4,2			15,9			
150 г										
Всего	373	21,69	1,14	23,99	1,3	1,15	20,4	332	46	24
Обед										
Угорь Копченный	246	15,56	3,147	0	0	0	24,61	68	168	363
1 порция (85 г)										
Драники	220	11,85	2,003	23,43	2,6	2,29	4,89	614	76	
1 порция (90 г)										
Всего	466	27,41	5,15	23,43	2,6	2,29	29,5	682	244	363
Ужин										
Курага	67	0,14	0,005	17,54	2	14,96	0,95	3	0	325
8 половинки										
Скумбрия Копченая	170	8,53	2,431	0	0	0	21,71	338	51	439
1 порция (85 г)										
Беллакт Творог 5%	127	5		10,5			10			
100 г										
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5%	107	6,25		2			10,62			
125 г										

четверг, мая 4, 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
Всего	512	20,04	2,455	40,34	3	23,61	45,13	995	51	1320
Перекус/Другое										
Exponenta Сыр "Cheese Light" 34 г	62	3,06		0		0	8,5			
Джемы и Варенья 1 ст л	56	0,01	0,002	13,77	0,2	9,7	0,07	6	0	15
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5% 125 г	107	6,25		2			10,62			
Всего	225	9,32	0,002	15,77	0,2	9,7	19,19	6	0	15
Всего	1576	78,46	8,747	103,53	7,1	36,75	114,22	2015	341	1722

пятница, мая 5, 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 Зерненный "101 Зерно"	246	12,5		7			26,5			
250 г										
Авокадо	161	14,73	2,137	8,57	6,7	0,66	2,01	7	0	487
1/2 авокадо										
Сельдерей	14	0,17	0,043	2,97	1,6	1,83	0,69	80	0	260
100 г										
Красные Помидоры	16	0,18	0,042	3,57	1,1	2,39	0,8	5	0	216
1/2 большой целый (7,5 см диаметром)										
Огурец (с Кожурой)	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
100 г										
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5%	171	10		3,2			17			
200 г										
Каша Пшеничная на Молоке	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
100 г										
Всего	735	40,14	3,357	46,86	11,2	9,34	51,98	191	5	1110
Обед										
Сухари	102	1,8	0,344	18,08			3,38	63	20	61
25 г										
Сало	198	22	8,624	0	0	0	0	0	21	
22 г										
Каша Пшеничная на Молоке	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
100 г										
Всего	412	26,25	10,069	36	1,3	2,79	7,71	160	46	61

Ужин

пятница, мая 5, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Сало 12 г	108	12	4,704	0	0	0	0	0	11	
Каша Пшенная на Молоке 100 г	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
Савушкин Творог "Мягкий Нежный" Обезжиренный 125 г	55	0	0	1,25			12,5			
Всего	275	14,45	5,805	19,17	1,3	2,79	16,83	97	16	
Перекус/Другое										
Беллакт Творог 5% 100 г	127	5		10,5			10			
Хлеб 10 г	27	0,33	0,072	5,06	0,2	0,43	0,76	68	0	10
Exponenta Сыр "Cheese Light" 25 г	45	2,25		0		0	6,25			
Всего	199	7,58	0,072	15,56	0,2	0,43	17,01	68	0	10
Всего	1621	88,42	19,303	117,59	14	15,35	93,53	516	67	1181

суббота, мая 6, 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" 60 г	59	3		1,68			6,36			
Каша Пшенная на Молоке 123 г	137	3,01	1,354	22,05	1,6	3,43	5,33	120	7	
Творог 5% 100 г	121	5,01	3,152	3,02	0	0,85	16	338	17	
Всего	373	11,03	4,508	40,52	1,8	13,98	27,76	464	24	15
Обед										
Вино Красное Сухое 1 бокал (105 мл)	70	0	0	2,26	0	0,66	0,06	4	0	
Салат Овощной с Маслом 1 порция (40 г)	36	3,28	0,243	1,59	0,5	0,86	0,37	25	0	
Плов с Курицей 100 г	223	9,08	2,444	23,19	0,3	0,46	10,84	172	38	
Савушкин Творог Мягкий 0% 250 г	110	0	0	2,5	0	0	25			
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Всего	480	12,48	2,706	39,84	1,8	10,63	38,12	855	38	556
Ужин										
Exponenta Сыр "Cheese Light" 16 г	29	1,44		0		0	4			
Батон	67	0,8	0,165	12,57	0,9	0,7	2,08	163	0	

суббота, мая 6, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
1/2 ломтик										
Сало	226	25	9,8	0	0	0	0	0	24	
25 г										
Томатный Сок	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
1 чашка										
Всего	363	27,36	9,984	22,87	1,9	9,35	7,93	817	24	556
Перекус/Другое										
Всего	1216	50,87	17,198	103,23	5,5	33,96	73,81	2136	86	1127

воскресенье, мая 7, 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 Зерненный "101 Зерно"	246	12,5		7			26,5			
250 г										
Каша Пшенная на Молоке	112	2,45	1,101	17,92	1,3	2,79	4,33	97	5	
100 г										
Батон	27	0,32	0,066	5,03	0,4	0,28	0,83	65	0	
10 г										
Сало	135	15	5,88	0	0	0	0	0	14	
15 г										
Каша Пшенная на Молоке	56	1,22	0,55	8,96	0,6	1,39	2,17	49	3	
50 г										
Всего	576	31,49	7,597	38,91	2,3	4,46	33,83	211	22	
Обед										
Куриная Грудка Отварная	67	2	0,559	0	0	0	11,54	30	31	
50 г										
Савушкин Творог Мягкий Нежный 5%	145	8,5		2,72			14,45			
170 г										
Сырники Домашние	169	7,59	2,618	10,8	0,6	4,66	14,54	286	100	
2 порции (50 г на порцию)										
Всего	381	18,09	3,177	13,52	0,6	4,66	40,53	316	131	
Ужин										
Батон	27	0,32	0,066	5,03	0,4	0,28	0,83	65	0	
10 г										
Сало	180	20	7,84	0	0	0	0	0	19	
20 г										

воскресенье, мая 7, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Борщ с Курицей 150 г	77	4,57	1,966	4,52	0,9	2,79	4,77	283	16	
Всего	284	24,89	9,872	9,55	1,3	3,07	5,6	348	35	

Перекус/Другое

Всего	1241	74,47	20,646	61,98	4,2	12,19	79,96	875	188	
--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	------------	--------------	--------------	------------	------------	--