

**Period Summary**

<b>Среднесуточная норма</b>	<b>Кал (ккал)</b>	<b>Жир (г)</b>	<b>Углев (г)</b>	<b>Белк (г)</b>
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
<b>Всего</b>	<b>1340</b>	<b>64,78</b>	<b>95,95</b>	<b>93,34</b>

## 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)
<b>Завтрак</b>										
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
<b>Всего</b>	<b>419</b>	<b>17,39</b>	<b>2,617</b>	<b>13,16</b>	<b>0,6</b>	<b>1,12</b>	<b>49,7</b>	<b>515</b>	<b>51</b>	<b>465</b>
<b>Обед</b>										
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	
<b>Всего</b>	<b>790</b>	<b>29,62</b>	<b>3,599</b>	<b>67,58</b>	<b>4,5</b>	<b>12,83</b>	<b>64,37</b>	<b>1068</b>	<b>25</b>	<b>556</b>

**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)
<b>Ужин</b>										
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	
<b>Всего</b>	<b>256</b>	<b>11,1</b>	<b>1,721</b>	<b>28,37</b>	<b>0,5</b>	<b>12,96</b>	<b>10,53</b>	<b>199</b>	<b>65</b>	<b>39</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
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
<b>Всего</b>	<b>151</b>	<b>3,98</b>	<b>1,869</b>	<b>19,27</b>	<b>1,4</b>	<b>15,35</b>	<b>11,59</b>	<b>664</b>	<b>3</b>	<b>604</b>
<b>Всего</b>	<b>1616</b>	<b>62,09</b>	<b>9,806</b>	<b>128,38</b>	<b>7</b>	<b>42,26</b>	<b>136,19</b>	<b>2446</b>	<b>144</b>	<b>1664</b>

**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)
<b>Завтрак</b>										
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										
<b>Всего</b>	<b>387</b>	<b>19,16</b>	<b>1,199</b>	<b>29,05</b>	<b>7,9</b>	<b>8,25</b>	<b>29,11</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>1011</b>
<b>Обед</b>										
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)
<b>Всего</b>	<b>434</b>	<b>21,39</b>	<b>2,364</b>	<b>37,47</b>	<b>2,9</b>	<b>2,54</b>	<b>22,69</b>	<b>707</b>	<b>93</b>	<b>24</b>
<b>Ужин</b>										
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										
<b>Всего</b>	<b>266</b>	<b>10,19</b>	<b>2,536</b>	<b>14,92</b>	<b>0,8</b>	<b>2,03</b>	<b>27,5</b>	<b>326</b>	<b>81</b>	
<b>Перекус/Другое</b>										
<b>Всего</b>	<b>1087</b>	<b>50,74</b>	<b>6,099</b>	<b>81,44</b>	<b>11,6</b>	<b>12,82</b>	<b>79,3</b>	<b>1133</b>	<b>174</b>	<b>1035</b>

## 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)
<b>Завтрак</b>										
Томатный Сок 1 чашка	41	0,12	0,019	10,3	1	8,65	1,85	654	0	556
Брест-Литовск Сыр Легкий 35% 42 г	121	7,64		0			13,1			
Савушкин Нежный Творог Мягкий 0% 125 г	40	0		1,25			8,75			
Жареное Яйцо 1 средний	78	5,88	1,635	0,37	0	0,33	5,42	207	182	58
<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>13,64</b>	<b>1,654</b>	<b>11,92</b>	<b>1</b>	<b>8,98</b>	<b>29,12</b>	<b>861</b>	<b>182</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>										
Курага 40 г	96	0,2	0,007	25,06	2,9	21,38	1,36	4	0	465
Торт 40 г	117	5,7	2,154	15,39	0,4	11,28	1,44	86	34	33
Банан 50 г	44	0,16	0,056	11,42	1,3	6,12	0,54	0	0	179
<b>Всего</b>	<b>257</b>	<b>6,06</b>	<b>2,217</b>	<b>51,87</b>	<b>4,6</b>	<b>38,78</b>	<b>3,34</b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>677</b>
<b>Ужин</b>										
Драники 1 штука	110	5,93	1,002	11,72	1,3	1,15	2,45	307	38	
Угорь Копченый 100 г	289	18,3	3,702	0	0	0	28,95	80	198	427
<b>Всего</b>	<b>399</b>	<b>24,23</b>	<b>4,704</b>	<b>11,72</b>	<b>1,3</b>	<b>1,15</b>	<b>31,4</b>	<b>387</b>	<b>236</b>	<b>427</b>

**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)
<b>Перекус/Другое</b>										
Exponenta Сыр "Cheese Light" 50 г	90	4,5		0		0	12,5			
<b>Всего</b>	<b>1026</b>	<b>48,43</b>	<b>8,575</b>	<b>75,51</b>	<b>6,9</b>	<b>48,91</b>	<b>76,36</b>	<b>1338</b>	<b>452</b>	<b>1718</b>

## 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)
<b>Завтрак</b>										
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										
<b>Всего</b>	<b>373</b>	<b>21,69</b>	<b>1,14</b>	<b>23,99</b>	<b>1,3</b>	<b>1,15</b>	<b>20,4</b>	<b>332</b>	<b>46</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>										
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)										
<b>Всего</b>	<b>466</b>	<b>27,41</b>	<b>5,15</b>	<b>23,43</b>	<b>2,6</b>	<b>2,29</b>	<b>29,5</b>	<b>682</b>	<b>244</b>	<b>363</b>
<b>Ужин</b>										
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
<b>Всего</b>	<b>512</b>	<b>20,04</b>	<b>2,455</b>	<b>40,34</b>	<b>3</b>	<b>23,61</b>	<b>45,13</b>	<b>995</b>	<b>51</b>	<b>1320</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
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			
<b>Всего</b>	<b>225</b>	<b>9,32</b>	<b>0,002</b>	<b>15,77</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>19,19</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
<b>Всего</b>	<b>1576</b>	<b>78,46</b>	<b>8,747</b>	<b>103,53</b>	<b>7,1</b>	<b>36,75</b>	<b>114,22</b>	<b>2015</b>	<b>341</b>	<b>1722</b>

## 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)
<b>Завтрак</b>										
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										
<b>Всего</b>	<b>735</b>	<b>40,14</b>	<b>3,357</b>	<b>46,86</b>	<b>11,2</b>	<b>9,34</b>	<b>51,98</b>	<b>191</b>	<b>5</b>	<b>1110</b>
<b>Обед</b>										
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										
<b>Всего</b>	<b>412</b>	<b>26,25</b>	<b>10,069</b>	<b>36</b>	<b>1,3</b>	<b>2,79</b>	<b>7,71</b>	<b>160</b>	<b>46</b>	<b>61</b>

**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			
<b>Всего</b>	<b>275</b>	<b>14,45</b>	<b>5,805</b>	<b>19,17</b>	<b>1,3</b>	<b>2,79</b>	<b>16,83</b>	<b>97</b>	<b>16</b>	
<b>Перекус/Другое</b>										
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			
<b>Всего</b>	<b>199</b>	<b>7,58</b>	<b>0,072</b>	<b>15,56</b>	<b>0,2</b>	<b>0,43</b>	<b>17,01</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>	<b>1621</b>	<b>88,42</b>	<b>19,303</b>	<b>117,59</b>	<b>14</b>	<b>15,35</b>	<b>93,53</b>	<b>516</b>	<b>67</b>	<b>1181</b>

## 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)
<b>Завтрак</b>										
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	
<b>Всего</b>	<b>373</b>	<b>11,03</b>	<b>4,508</b>	<b>40,52</b>	<b>1,8</b>	<b>13,98</b>	<b>27,76</b>	<b>464</b>	<b>24</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>										
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
<b>Всего</b>	<b>480</b>	<b>12,48</b>	<b>2,706</b>	<b>39,84</b>	<b>1,8</b>	<b>10,63</b>	<b>38,12</b>	<b>855</b>	<b>38</b>	<b>556</b>
<b>Ужин</b>										
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										
<b>Всего</b>	<b>363</b>	<b>27,36</b>	<b>9,984</b>	<b>22,87</b>	<b>1,9</b>	<b>9,35</b>	<b>7,93</b>	<b>817</b>	<b>24</b>	<b>556</b>

**Перекус/Другое**

<b>Всего</b>	<b>1216</b>	<b>50,87</b>	<b>17,198</b>	<b>103,23</b>	<b>5,5</b>	<b>33,96</b>	<b>73,81</b>	<b>2136</b>	<b>86</b>	<b>1127</b>
--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	------------	--------------	--------------	-------------	-----------	-------------

## 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)
<b>Завтрак</b>										
Савушкин Творог Зерненный "101 Зерно"	246	12,5		7			26,5			
250 г										
Каша Пшеничная 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 Пшеничная на Молоке	56	1,22	0,55	8,96	0,6	1,39	2,17	49	3	
50 г										
<b>Всего</b>	<b>576</b>	<b>31,49</b>	<b>7,597</b>	<b>38,91</b>	<b>2,3</b>	<b>4,46</b>	<b>33,83</b>	<b>211</b>	<b>22</b>	
<b>Обед</b>										
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)										
<b>Всего</b>	<b>381</b>	<b>18,09</b>	<b>3,177</b>	<b>13,52</b>	<b>0,6</b>	<b>4,66</b>	<b>40,53</b>	<b>316</b>	<b>131</b>	
<b>Ужин</b>										
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	
<b>Всего</b>	<b>284</b>	<b>24,89</b>	<b>9,872</b>	<b>9,55</b>	<b>1,3</b>	<b>3,07</b>	<b>5,6</b>	<b>348</b>	<b>35</b>	

**Перекус/Другое**

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