

**Period Summary**

<b>Среднесуточная норма</b>	<b>Кал (ккал)</b>	<b>Жир (г)</b>	<b>Углев (г)</b>	<b>Белк (г)</b>
Завтрак	461	9,5	74,73	20,4
Обед	584	20,53	42,16	57,15
Ужин	368	10,96	14,67	50,7
Перекус/Другое	307	4,21	26,91	42,33
<b>Всего</b>	<b>1720</b>	<b>45,2</b>	<b>158,47</b>	<b>170,58</b>

## понедельник, апреля 15, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Домик в деревне Молоко 1,5% 450 мл	198	6,75		21,15			13,5			
Чизкейк От Вики♥ 207 г	166	4,35		14,9			16,97			
ВкусВилл Сухарики Пшеничные 20 г	72	0,4		14,8			2,3			
<b>Всего</b>	<b>436</b>	<b>11,5</b>		<b>50,85</b>			<b>32,77</b>			
<b>Обед</b>										
Вомббаг Протеин Шоколад 10 г	36	0,7		0,7		0	6,8			
Авокадо Авокадо Хасс 54 г	86	8,1	2,16	4,86	1,73		1,08	8,1		
Вонvida Рикотта 353 г	308	15,88		8,82			32,48			
Яйцо Куриное 92 г	144	10,01	3,187	0,86	0	0,69	11,74	124	431	122
365 Дней Салат из Морской Капусты Натуральный 203 г	132	10,15		8,12			1,02			
<b>Всего</b>	<b>706</b>	<b>44,84</b>	<b>5,347</b>	<b>23,36</b>	<b>1,73</b>	<b>0,69</b>	<b>53,12</b>	<b>132,1</b>	<b>431</b>	<b>122</b>
<b>Ужин</b>										
Куриное Филе 240 г	264	2,98	0,792	0	0	0	55,42	156	139	612

## Перекус/Другое

**понедельник, апреля 15, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Куриное Филе 200 г	220	2,48	0,66	0	0	0	46,18	130	116	510
Огурец (с Кожурой) 650 г	98	0,72	0,221	23,6	3,2	10,86	4,22	13	0	956
<b>Всего</b>	<b>318</b>	<b>3,2</b>	<b>0,881</b>	<b>23,6</b>	<b>3,2</b>	<b>10,86</b>	<b>50,4</b>	<b>143</b>	<b>116</b>	<b>1466</b>
<b>Всего</b>	<b>1724</b>	<b>62,52</b>	<b>7,02</b>	<b>97,81</b>	<b>4,93</b>	<b>11,55</b>	<b>191,71</b>	<b>431,1</b>	<b>686</b>	<b>2200</b>

## вторник, апреля 16, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Куриное Филе 50 г	55	0,62	0,165	0	0	0	11,54	32	29	128
Чизкейк От Вики♥ 100 г	80	2,1		7,2			8,2			
ВкусВилл Сухарики Пшеничные 20 г	72	0,4		14,8			2,3			
<b>Всего</b>	<b>207</b>	<b>3,12</b>	<b>0,165</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,04</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
<b>Обед</b>										
Dr. Korner Хлебцец Лимонный 60 г	192	1,2		39,6			5,4			
Вонvida Рикотта 134 г	117	6,03		3,35			12,33			
Домик в деревне Молоко 1,5% 70 мл	31	1,05		3,29			2,1			
Авокадо Авокадо Хасс 31 г	50	4,65	1,24	2,79	0,99		0,62	4,65		
Куриное Филе 100 г	110	1,24	0,33	0	0	0	23,09	65	58	255
Яйцо Куриное 88 г	138	9,57	3,048	0,82	0	0,66	11,23	119	413	117
Цветная Капуста 400 г	100	0,4	0,128	21,2	10	9,6	7,92	120	0	1212
<b>Всего</b>	<b>738</b>	<b>24,14</b>	<b>4,746</b>	<b>71,05</b>	<b>10,99</b>	<b>10,26</b>	<b>62,69</b>	<b>308,65</b>	<b>471</b>	<b>1584</b>

**Ужин**

**вторник, апреля 16, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Яйцо Куриное 149 г	233	16,21	5,162	1,39	0	1,12	19,02	201	699	198
365 Дней Салат из Морской Капусты Натуральный 180 г	117	9		7,2			0,9			
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>25,21</b>	<b>5,162</b>	<b>8,59</b>	<b>0</b>	<b>1,12</b>	<b>19,92</b>	<b>201</b>	<b>699</b>	<b>198</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Красный Сладкий Перец 300 г	78	0,9	0,177	18,09	6	12,6	2,97	6	0	633
Куриное Филе 300 г	330	3,72	0,99	0	0	0	69,27	195	174	765
<b>Всего</b>	<b>408</b>	<b>4,62</b>	<b>1,167</b>	<b>18,09</b>	<b>6</b>	<b>12,6</b>	<b>72,24</b>	<b>201</b>	<b>174</b>	<b>1398</b>
<b>Всего</b>	<b>1703</b>	<b>57,09</b>	<b>11,24</b>	<b>119,73</b>	<b>16,99</b>	<b>23,98</b>	<b>176,89</b>	<b>742,65</b>	<b>1373</b>	<b>3308</b>

## среда, апреля 17, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Магнит Косичка Греческая 100 г	231	6,5		35			8			
Чизкейк От Вики♥ 100 г	80	2,1		7,2			8,2			
ВкусВилл Сухарики Пшеничные 20 г	72	0,4		14,8			2,3			
<b>Всего</b>	<b>383</b>	<b>9</b>		<b>57</b>			<b>18,5</b>			
<b>Обед</b>										
Куриное Филе 160 г	176	1,98	0,528	0	0	0	36,94	104	93	408
Яйцо Куриное 47 г	74	5,11	1,628	0,44	0	0,35	6	63	220	63
Dr. Korner Хлебцы Клюквенные 7 x 1 шт (70 г)	224	1,4		42,7	5,18		7			
Домик в деревне Молоко 1,5% 140 мл	62	2,1		6,58			4,2			
Вомббаг Протеин Шоколад 40 г	144	2,8		2,8		0	27,2			
<b>Всего</b>	<b>680</b>	<b>13,39</b>	<b>2,156</b>	<b>52,52</b>	<b>5,18</b>	<b>0,35</b>	<b>81,34</b>	<b>167</b>	<b>313</b>	<b>471</b>
<b>Ужин</b>										
Авокадо Авокадо Хасс 35 г	56	5,25	1,4	3,15	1,12		0,7	5,25		
Огурец (с Кожурой) 400 г	60	0,44	0,136	14,52	2	6,68	2,6	8	0	588

## среда, апреля 17, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Куриное Филе 260 г	286	3,22	0,858	0	0	0	60,03	169	151	663
<b>Всего</b>	<b>402</b>	<b>8,91</b>	<b>2,394</b>	<b>17,67</b>	<b>3,12</b>	<b>6,68</b>	<b>63,33</b>	<b>182,25</b>	<b>151</b>	<b>1251</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Чизкейк От Вики♥ 300 г	255	6,6		23,7			25,8			
<b>Всего</b>	<b>1720</b>	<b>37,9</b>	<b>4,55</b>	<b>150,89</b>	<b>8,3</b>	<b>7,03</b>	<b>188,97</b>	<b>349,25</b>	<b>464</b>	<b>1722</b>

## четверг, апреля 18, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Магнит Косичка Греческая 100 г	231	6,5		35			8			
Яблоко Зеленое 200 г	88	0,28	0,047	23,25	4	17,48	0,43	2	0	180
Домик в деревне Молоко 1,5% 100 мл	44	1,5		4,7			3			
ВкусВилл Сухарики Пшеничные 20 г	72	0,4		14,8			2,3			
<b>Всего</b>	<b>435</b>	<b>8,68</b>	<b>0,047</b>	<b>77,75</b>	<b>4</b>	<b>17,48</b>	<b>13,73</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>180</b>
<b>Обед</b>										
Mayora Корико Coffee Candy 3 x 1 порция (9 г)	39	0,84		7,95			0,12			
Домик в деревне Молоко 1,5% 140 мл	62	2,1		6,58			4,2			
Чизкейк От Вики♥ 415 г	353	9,13		32,78			35,69			
<b>Всего</b>	<b>454</b>	<b>12,07</b>		<b>47,31</b>			<b>40,01</b>			
<b>Ужин</b>										
Авокадо Авокадо Хасс 48 г	77	7,2	1,92	4,32	1,54		0,96	7,2		
Куриное Филе 460 г	506	5,7	1,518	0	0	0	106,21	299	267	1173
<b>Всего</b>	<b>583</b>	<b>12,9</b>	<b>3,438</b>	<b>4,32</b>	<b>1,54</b>	<b>0</b>	<b>107,17</b>	<b>306,2</b>	<b>267</b>	<b>1173</b>



**четверг, апреля 18, 2024**

	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>										
Баклажан 500 г	120	0,95	0,17	28,5	17	11,75	5,05	10	0	1150
Огурец (с Кожурой) 450 г	68	0,5	0,153	16,34	2,2	7,52	2,92	9	0	662
Яблоко Зеленое 100 г	44	0,14	0,023	11,62	2	8,74	0,22	1	0	90
Болгарский Перец 100 г	26	0,3	0,059	6,03	2	4,2	0,99	2	0	211
<b>Всего</b>	<b>258</b>	<b>1,89</b>	<b>0,405</b>	<b>62,49</b>	<b>23,2</b>	<b>32,21</b>	<b>9,18</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>2113</b>
<b>Всего</b>	<b>1730</b>	<b>35,54</b>	<b>3,89</b>	<b>191,87</b>	<b>28,74</b>	<b>49,69</b>	<b>170,09</b>	<b>330,2</b>	<b>267</b>	<b>3466</b>

## пятница, апреля 19, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Лента Флан Клубничный 100 г	105	2,9		18,3			1,1			
Магнит Косичка Греческая 120 г	277	7,8		42			9,6			
Яблоко Зеленое 100 г	44	0,14	0,023	11,62	2	8,74	0,22	1	0	90
Dr. Korner Хлебц Лимонный 50 г	160	1		33			4,5			
<b>Всего</b>	<b>586</b>	<b>11,84</b>	<b>0,023</b>	<b>104,92</b>	<b>2</b>	<b>8,74</b>	<b>15,42</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>90</b>
<b>Обед</b>										
Лента Пирог Бисквитный Вкус Лета 200 г	252	8		41,6		20	3,2			
Чизкейк От Вики♥ 300 г	255	6,6		23,7			25,8			
<b>Всего</b>	<b>507</b>	<b>14,6</b>		<b>65,3</b>		<b>20</b>	<b>29</b>			
<b>Ужин</b>										
Вонvida Рикотта 162 г	141	7,29		4,05			14,9			
Авокадо Авокадо Хасс 25 г	40	3,75	1	2,25	0,8		0,5	3,75		
Куриное Филе 200 г	220	2,48	0,66	0	0	0	46,18	130	116	510
Краски лета Овощная Смесь Лечо 310 г	84	0		17,67			3,1			

**пятница, апреля 19, 2024**

	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>485</b>	<b>13,52</b>	<b>1,66</b>	<b>23,97</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>64,68</b>	<b>133,75</b>	<b>116</b>	<b>510</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Куриное Филе 125 г	138	1,55	0,412	0	0	0	28,86	81	72	319
<b>Всего</b>	<b>1716</b>	<b>41,51</b>	<b>2,095</b>	<b>194,19</b>	<b>2,8</b>	<b>28,74</b>	<b>137,96</b>	<b>215,75</b>	<b>188</b>	<b>919</b>

## суббота, апреля 20, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Лента Флан Клубничный 100 г	105	2,9		18,3			1,1			
Магнит Косичка Греческая 100 г	231	6,5		35			8			
Зефир 55 г	175	0,11	0,031	44,72	0,1	31,66	0,99	44	0	3
Яблоко Зеленое 70 г	31	0,1	0,016	8,14	1,4	6,12	0,15	1	0	63
<b>Всего</b>	<b>542</b>	<b>9,61</b>	<b>0,047</b>	<b>106,16</b>	<b>1,5</b>	<b>37,78</b>	<b>10,24</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>66</b>
<b>Обед</b>										
Чизкейк От Вики♥ 167 г	142	3,67		13,19			14,36			
Авокадо Авокадо Хасс 39 г	62	5,85	1,56	3,51	1,25		0,78	5,85		
Домик в деревне Молоко 1,5% 70 мл	31	1,05		3,29			2,1			
Куриное Филе 250 г	275	3,1	0,825	0	0	0	57,72	162	145	638
<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>13,67</b>	<b>2,385</b>	<b>19,99</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>74,96</b>	<b>167,85</b>	<b>145</b>	<b>638</b>
<b>Ужин</b>										
Real Сырники Классические 150 г	290	10,5		27,75			21			
<b>Перекус/Другое</b>										
Огурец (с Кожурой)	90	0,66	0,204	21,78	3	10,02	3,9	12	0	882

**суббота, апреля 20, 2024**

	<b>Кал</b> (ккал)	<b>Жир</b> (г)	<b>Н/жир</b> (г)	<b>Углев</b> (г)	<b>Клетч</b> (г)	<b>Сахар</b> (г)	<b>Белк</b> (г)	<b>Натри</b> (мг)	<b>Холес</b> (мг)	<b>Калий</b> (мг)
600 г										
Куриное Филе	286	3,22	0,858	0	0	0	60,03	169	151	663
260 г										
<b>Всего</b>	<b>376</b>	<b>3,88</b>	<b>1,062</b>	<b>21,78</b>	<b>3</b>	<b>10,02</b>	<b>63,93</b>	<b>181</b>	<b>151</b>	<b>1545</b>
<b>Всего</b>	<b>1718</b>	<b>37,66</b>	<b>3,494</b>	<b>175,68</b>	<b>5,75</b>	<b>47,8</b>	<b>170,13</b>	<b>393,85</b>	<b>296</b>	<b>2249</b>

## воскресенье, апреля 21, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Чизкейк От Вики♥ 170 г	144	3,74		13,43			14,62			
Домик в деревне Молоко 1,5% 290 мл	128	4,35		13,63			8,7			
Магнит Косичка Греческая 70 г	162	4,55		24,5			5,6			
Зефир 65 г	207	0,13	0,036	52,84	0,1	37,41	1,17	52	0	3
<b>Всего</b>	<b>641</b>	<b>12,77</b>	<b>0,036</b>	<b>104,4</b>	<b>0,1</b>	<b>37,41</b>	<b>30,09</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>										
Авокадо Авокадо Хасс 31 г	50	4,65	1,24	2,79	0,99		0,62	4,65		
Вонvida Рикотта 182 г	159	8,19		4,55			16,74			
Яйцо Куриное 41 г	64	4,46	1,42	0,38	0	0,31	5,23	55	192	55
Куриное Филе 120 г	132	1,49	0,396	0	0	0	27,71	78	70	306
Чизкейк От Вики♥ 100 г	85	2,2		7,9			8,6			
<b>Всего</b>	<b>490</b>	<b>20,99</b>	<b>3,056</b>	<b>15,62</b>	<b>0,99</b>	<b>0,31</b>	<b>58,9</b>	<b>137,65</b>	<b>262</b>	<b>361</b>
<b>Ужин</b>										
Dr. Corner Хлебцы Клюквенные 3 x 1 шт (30 г)	96	0,6		18,3	2,22		3			

**воскресенье, апреля 21, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Вомббар Протеин Шоколад 30 г	108	2,1		2,1		0	20,4			
<b>Всего</b>	<b>204</b>	<b>2,7</b>		<b>20,4</b>	<b>2,22</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>			
<b>Перекус/Другое</b>										
Рыбный День Мидии 350 г	270	7		11,55			40,25			
Баклажан Баклажан 200 г	48	0,2		9	5		2,4	12		476
Огурец (с Кожурой) 500 г	75	0,55	0,17	18,15	2,5	8,35	3,25	10	0	735
<b>Всего</b>	<b>393</b>	<b>7,75</b>	<b>0,17</b>	<b>38,7</b>	<b>7,5</b>	<b>8,35</b>	<b>45,9</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>1211</b>
<b>Всего</b>	<b>1728</b>	<b>44,21</b>	<b>3,262</b>	<b>179,12</b>	<b>10,81</b>	<b>46,07</b>	<b>158,29</b>	<b>211,65</b>	<b>262</b>	<b>1575</b>