

**Period Summary**

<b>Среднесуточная норма</b>	<b>Кал (ккал)</b>	<b>Жир (г)</b>	<b>Углев (г)</b>	<b>Белк (г)</b>
Завтрак	404	6,88	70,66	15,74
Обед	596	17,01	53,04	55,72
Ужин	331	9,41	18,73	41,74
Перекус/Другое	371	6,23	32,46	48,04
<b>Всего</b>	<b>1703</b>	<b>39,53</b>	<b>174,89</b>	<b>161,24</b>

## понедельник, апреля 8, 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>										
Печеньки От Вики 82 г	170	2,79		9,68			25,42			
Домик в деревне Молоко 1,5% 220 мл	97	3,3		10,34			6,6			
Зефир 35 г	111	0,07	0,02	28,46	0	20,15	0,63	28	0	2
<b>Всего</b>	<b>378</b>	<b>6,16</b>	<b>0,02</b>	<b>48,48</b>	<b>0</b>	<b>20,15</b>	<b>32,65</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>										
Авокадо Авокадо Хасс 35 г	56	5,25	1,4	3,15	1,12		0,7	5,25		
6 Соток Кукуруза Сладкая Консервированная 301 г	150	0	0	33,11			6,02			
Куриное Филе 148 г	163	1,84	0,488	0	0	0	34,17	96	86	377
Домик в деревне Молоко 3,5% 160 мл	101	4		7,52			4,96			
Storck Werther's Original Сливочная Карамель 35 г	148	2,94	2	30,42		25,06	0	0,35		
<b>Всего</b>	<b>618</b>	<b>14,03</b>	<b>3,888</b>	<b>74,2</b>	<b>1,12</b>	<b>25,06</b>	<b>45,85</b>	<b>101,6</b>	<b>86</b>	<b>377</b>
<b>Ужин</b>										
Брауни От Вики♥ 220 г	235	4,4		36,96			6,6			

**понедельник, апреля 8, 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>										
Огурец (с Кожурой) 500 г	75	0,55	0,17	18,15	2,5	8,35	3,25	10	0	735
Куриное Филе 355 г	390	4,4	1,172	0	0	0	81,97	231	206	905
<b>Всего</b>	<b>465</b>	<b>4,95</b>	<b>1,342</b>	<b>18,15</b>	<b>2,5</b>	<b>8,35</b>	<b>85,22</b>	<b>241</b>	<b>206</b>	<b>1640</b>
<b>Всего</b>	<b>1696</b>	<b>29,54</b>	<b>5,25</b>	<b>177,79</b>	<b>3,62</b>	<b>53,56</b>	<b>170,32</b>	<b>370,6</b>	<b>292</b>	<b>2019</b>

## вторник, апреля 9, 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>										
Storck Werther's Original Сливочная Карамель	42	0,84	0,57	8,69		7,16	0	0,1		
10 г										
Зефир	80	0,05	0,014	20,32	0	14,39	0,45	20	0	1
25 г										
Ашан Воздушный Рис	114	0,6		25,8			1,05			
30 г										
6 Соток Кукуруза Сладкая Консервированная	50	0	0	11			2			
100 г										
Домик в деревне Молоко 1,5%	66	2,25		7,05			4,5			
150 мл										
<b>Всего</b>	<b>352</b>	<b>3,74</b>	<b>0,584</b>	<b>72,86</b>	<b>0</b>	<b>21,55</b>	<b>8</b>	<b>20,1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>										
Dr. Korner Хлебц Черничный	96	0,6		19,8	2,88	0	2,7			
30 г										
DorDrops Миндальная Паста	172	14,7		2,7	3,6	0	6,3			
30 г										
Домик в деревне Молоко 1,5%	44	1,5		4,7			3			
100 мл										
Яйцо Куриное	70	4,89	1,559	0,42	0	0,34	5,74	61	211	60
45 г										
Краски лета Овощная Смесь Лечо	84	0		17,67			3,1			
310 г										
Куриное Филе	110	1,24	0,33	0	0	0	23,09	65	58	255
100 г										

**вторник, апреля 9, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Авокадо Авокадо Хасс 53 г	85	7,95	2,12	4,77	1,7		1,06	7,95		
<b>Всего</b>	<b>661</b>	<b>30,88</b>	<b>4,009</b>	<b>50,06</b>	<b>8,18</b>	<b>0,34</b>	<b>44,99</b>	<b>133,95</b>	<b>269</b>	<b>315</b>
<b>Ужин</b>										
Ремит Холодец из Индейки и Курицы 300 г	120	3		3			19,5			
Куриное Филе 100 г	110	1,24	0,33	0	0	0	23,09	65	58	255
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>305</b>	<b>4,79</b>	<b>0,5</b>	<b>21,15</b>	<b>2,5</b>	<b>8,35</b>	<b>45,84</b>	<b>75</b>	<b>58</b>	<b>990</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Сырники ПП 200 г	257	7,85	4,414	13,14	1,1	1,01	33,08	656	73	178
Баклажан 500 г	120	0,95	0,17	28,5	17	11,75	5,05	10	0	1150
<b>Всего</b>	<b>377</b>	<b>8,8</b>	<b>4,584</b>	<b>41,64</b>	<b>18,1</b>	<b>12,76</b>	<b>38,13</b>	<b>666</b>	<b>73</b>	<b>1328</b>
<b>Всего</b>	<b>1695</b>	<b>48,21</b>	<b>9,677</b>	<b>185,71</b>	<b>28,78</b>	<b>43</b>	<b>136,96</b>	<b>895,05</b>	<b>400</b>	<b>2634</b>

## среда, апреля 10, 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>										
Storck Werther's Original Сливочная Карамель	127	2,52	1,71	26,07		21,48	0	0,3		
30 г										
Сырники ПП	128	3,93	2,207	6,57	0,5	0,51	16,54	328	36	89
100 г										
6 Соток Кукуруза Сладкая Консервированная	50	0	0	11			2			
100 г										
Зефир	159	0,1	0,028	40,65	0	28,78	0,9	40	0	2
50 г										
<b>Всего</b>	<b>464</b>	<b>6,55</b>	<b>3,945</b>	<b>84,29</b>	<b>0,5</b>	<b>50,77</b>	<b>19,44</b>	<b>368,3</b>	<b>36</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>										
Куриное Филе	198	2,23	0,594	0	0	0	41,56	117	104	459
180 г										
Цветная Капуста	100	0,4	0,128	21,2	10	9,6	7,92	120	0	1212
400 г										
Дикое Море Тунец Скипджек Филе-Кусок в Собственном Соку	151	1,6	1,45	0	0	0	33,93	1,45	0	0
145 г										
Dr. Korner Хлебц Лимонный	96	0,6		19,8			2,7			
30 г										
Вомббаг Протеин Шоколад	144	2,8		2,8		0	27,2			
40 г										
Домик в деревне Молоко 1,5%	31	1,05		3,29			2,1			
70 мл										
Брауни От Вики♥	79	1,48		12,43			2,22			
74 г										

## среда, апреля 10, 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>799</b>	<b>10,16</b>	<b>2,172</b>	<b>59,52</b>	<b>10</b>	<b>9,6</b>	<b>117,63</b>	<b>238,45</b>	<b>104</b>	<b>1671</b>
<b>Ужин</b>										
Домик в деревне Молоко 1,5% 100 мл	44	1,5		4,7			3			
Авокадо Авокадо Хасс 40 г	64	6	1,6	3,6	1,28		0,8	6		
<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>7,5</b>	<b>1,6</b>	<b>8,3</b>	<b>1,28</b>		<b>3,8</b>	<b>6</b>		
<b>Перекус/Другое</b>										
Маюга Корико Coffee Candy 2 x 1 порция, 6 г	26	0,56		5,3			0,08			
Огурец (с Кожурой) 500 г	75	0,55	0,17	18,15	2,5	8,35	3,25	10	0	735
Куриное Филе 210 г	231	2,6	0,693	0	0	0	48,49	136	122	536
<b>Всего</b>	<b>332</b>	<b>3,71</b>	<b>0,863</b>	<b>23,45</b>	<b>2,5</b>	<b>8,35</b>	<b>51,82</b>	<b>146</b>	<b>122</b>	<b>1271</b>
<b>Всего</b>	<b>1703</b>	<b>27,92</b>	<b>8,58</b>	<b>175,56</b>	<b>14,28</b>	<b>68,72</b>	<b>192,69</b>	<b>758,75</b>	<b>262</b>	<b>3033</b>

## четверг, апреля 11, 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>										
Dr. Korner Хлебц Лимонный 50 г	160	1		33			4,5			
Яйцо Куриное 46 г	72	5	1,594	0,43	0	0,35	5,87	62	216	61
6 Соток Кукуруза Сладкая Консервированная 100 г	50	0	0	11			2			
ВкусВилл Манго 300 г	180	1,2	0,3	40,2	4,8	42	2,4	3		504
<b>Всего</b>	<b>462</b>	<b>7,2</b>	<b>1,894</b>	<b>84,63</b>	<b>4,8</b>	<b>42,35</b>	<b>14,77</b>	<b>65</b>	<b>216</b>	<b>565</b>
<b>Обед</b>										
Домик в деревне Молоко 3,5% 400 мл	252	10		18,8			12,4			
Dr. Korner Хлебц Лимонный 30 г	96	0,6		19,8			2,7			
Домик в деревне Молоко 1,5% 70 мл	31	1,05		3,29			2,1			
Вомббаг Протеин Шоколад 40 г	144	2,8		2,8		0	27,2			
<b>Всего</b>	<b>523</b>	<b>14,45</b>		<b>44,69</b>		<b>0</b>	<b>44,4</b>			
<b>Ужин</b>										
Куриное Филе 140 г	154	1,74	0,462	0	0	0	32,33	91	81	357
Авокадо Авокадо Хасс 47 г	75	7,05	1,88	4,23	1,5		0,94	7,05		



**четверг, апреля 11, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Вараксино Яйцо 46 г	72	5,29		0,32			5,84			
Краски лета Овощная Смесь Лечо 420 г	113	0		23,94			4,2			
<b>Всего</b>	<b>414</b>	<b>14,08</b>	<b>2,342</b>	<b>28,49</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>43,31</b>	<b>98,05</b>	<b>81</b>	<b>357</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Баклажан 400 г	96	0,76	0,136	22,8	13,6	9,4	4,04	8	0	920
Куриное Филе 190 г	209	2,36	0,627	0	0	0	43,87	124	110	484
<b>Всего</b>	<b>305</b>	<b>3,12</b>	<b>0,763</b>	<b>22,8</b>	<b>13,6</b>	<b>9,4</b>	<b>47,91</b>	<b>132</b>	<b>110</b>	<b>1404</b>
<b>Всего</b>	<b>1704</b>	<b>38,85</b>	<b>4,999</b>	<b>180,61</b>	<b>19,9</b>	<b>51,75</b>	<b>150,39</b>	<b>295,05</b>	<b>407</b>	<b>2326</b>

## пятница, апреля 12, 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>										
Dr. Korner Хлебц Лимонный 30 г	96	0,6		19,8			2,7			
ВкусВилл Манго 350 г	210	1,4	0,35	46,9	5,6	49	2,8	3,5		588
<b>Всего</b>	<b>306</b>	<b>2</b>	<b>0,35</b>	<b>66,7</b>	<b>5,6</b>	<b>49</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>		<b>588</b>
<b>Обед</b>										
DorDrops Арахисовая Паста без Сахара 40 г	220	18		2,4	3,6		9,6			
Домик в деревне Молоко 1,5% 50 мл	22	0,75		2,35			1,5			
Dr. Korner Хлебц Лимонный 30 г	96	0,6		19,8			2,7			
<b>Всего</b>	<b>338</b>	<b>19,35</b>		<b>24,55</b>	<b>3,6</b>		<b>13,8</b>			
<b>Ужин</b>										
Авокадо Авокадо Хасс 51 г	82	7,65	2,04	4,59	1,63		1,02	7,65		
Куриное Филе 625 г	688	7,75	2,062	0	0	0	144,31	406	362	1594
<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>15,4</b>	<b>4,102</b>	<b>4,59</b>	<b>1,63</b>	<b>0</b>	<b>145,33</b>	<b>413,65</b>	<b>362</b>	<b>1594</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
ВкусВилл Манго 400 г	240	1,6	0,4	53,6	6,4	56	3,2	4		672
Баклажан	48	0,38	0,068	11,4	6,8	4,7	2,02	4	0	460

**пятница, апреля 12, 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)
200 г										
<b>Всего</b>	<b>288</b>	<b>1,98</b>	<b>0,468</b>	<b>65</b>	<b>13,2</b>	<b>60,7</b>	<b>5,22</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>1132</b>
<b>Всего</b>	<b>1702</b>	<b>38,73</b>	<b>4,92</b>	<b>160,84</b>	<b>24,03</b>	<b>109,7</b>	<b>169,85</b>	<b>425,15</b>	<b>362</b>	<b>3314</b>

## суббота, апреля 13, 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>										
ВкусВилл Манго 140 г	84	0,56	0,14	18,76	2,24	19,6	1,12	1,4		235,2
Домик в деревне Молоко 1,5% 140 мл	62	2,1		6,58			4,2			
Домик в деревне Молоко 1,5% 100 мл	44	1,5		4,7			3			
One Price Coffee Сырный Латте 1 порция, 600 мл	269	14,4		21,2			13,6			
<b>Всего</b>	<b>459</b>	<b>18,56</b>	<b>0,14</b>	<b>51,24</b>	<b>2,24</b>	<b>19,6</b>	<b>21,92</b>	<b>1,4</b>		<b>235,2</b>
<b>Обед</b>										
Dr. Korner Хлебц Лимонный 40 г	128	0,8		26,4			3,6			
Домик в деревне Молоко 1,5% 150 мл	66	2,25		7,05			4,5			
Моя Запеканка с Изюмом 235 г	320	8,22		19,98			41,48			
<b>Всего</b>	<b>514</b>	<b>11,27</b>		<b>53,43</b>			<b>49,58</b>			
<b>Ужин</b>										
Global Village Горошек Зелёный Консервированный 150 г	52	0		9	6,15		4,5			
То, Что Надо! Яйцо Куриное 90 г	141	10,35		0,63			11,43			

**суббота, апреля 13, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Меридиан Морская Капуста Салат "Дальневосточный"	112	8,64		8			1,28			
160 г										
<b>Всего</b>	<b>305</b>	<b>18,99</b>		<b>17,63</b>	<b>6,15</b>		<b>17,21</b>			
<b>Перекус/Другое</b>										
Баклажан	96	0,76	0,136	22,8	13,6	9,4	4,04	8	0	920
400 г										
Куриное Филе	330	3,72	0,99	0	0	0	69,27	195	174	765
300 г										
<b>Всего</b>	<b>426</b>	<b>4,48</b>	<b>1,126</b>	<b>22,8</b>	<b>13,6</b>	<b>9,4</b>	<b>73,31</b>	<b>203</b>	<b>174</b>	<b>1685</b>
<b>Всего</b>	<b>1704</b>	<b>53,3</b>	<b>1,266</b>	<b>145,1</b>	<b>21,99</b>	<b>29</b>	<b>162,02</b>	<b>204,4</b>	<b>174</b>	<b>1920,2</b>

## воскресенье, апреля 14, 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% 100 мл	44	1,5		4,7			3			
ВкусВилл Манго 610 г	366	2,44	0,61	81,74	9,76	85,4	4,88	6,1		1024,8
<b>Всего</b>	<b>410</b>	<b>3,94</b>	<b>0,61</b>	<b>86,44</b>	<b>9,76</b>	<b>85,4</b>	<b>7,88</b>	<b>6,1</b>		<b>1024,8</b>
<b>Обед</b>										
Чизкейк От Вики♥ 900 г	720	18,9		64,8			73,8			
<b>Ужин</b>										
Fish House Минтай Вяленый Соломка с Перцем 70 г	182	0,7		14			30,1			
<b>Перекус/Другое</b>										
Авокадо Авокадо Хасс 49 г	78	7,35	1,96	4,41	1,57		0,98	7,35		
Global Village Лечо Смесь Овощная 310 г	78	0,62		13,95			4,65			
Кольцовское Яйцо Куриное 40 г	63	4,6		0,28			5,08			
Меридиан Морской Микс в Рассоле 249 г	149	3,74		6,22			22,41			
Баклажан 150 г	36	0,28	0,051	8,55	5,1	3,52	1,52	3	0	345

**воскресенье, апреля 14, 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)
<b>Всего</b>	404	16,59	2,011	33,41	6,67	3,52	34,64	10,35	0	345
<b>Всего</b>	1716	40,13	2,621	198,65	16,43	88,92	146,42	16,45	0	1369,8