

**Period Summary**

<b>Среднесуточная норма</b>	<b>Кал (ккал)</b>	<b>Жир (г)</b>	<b>Углев (г)</b>	<b>Белк (г)</b>
Завтрак	647	22,74	43,33	67,15
Обед	497	12,17	48,91	49,31
Ужин	235	4,52	10,98	37,23
Перекус/Другое	177	4,49	25,08	10,17
<b>Всего</b>	<b>1557</b>	<b>43,92</b>	<b>128,31</b>	<b>163,87</b>

## понедельник, марта 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>										
Вкуснотеево Творог Обезжиренный 0%	247	4,41		8,08			44,1			281,75
245 г										
Global Village Горошек Зелёный Консервированный	93	0		15,9	10,86		7,95			
265 г										
Сыр Стародубский Сыр Голландский	220	16,63	16,5	0	0	0	17,69	0		
66 г										
Пангасиус	358	11,86	2,513	0	0	0	59,64	219	147	510
400 г										
Летний День Молоко 3,2%	96	5,12	3,2	7,52	0	7,52	4,8	80	14,4	233,6
160 мл										
Огурец (с Кожурой)	38	0,28	0,085	9,08	1,2	4,18	1,62	5	0	368
250 г										
<b>Всего</b>	<b>1052</b>	<b>38,3</b>	<b>22,298</b>	<b>40,58</b>	<b>12,06</b>	<b>11,7</b>	<b>135,8</b>	<b>304</b>	<b>161,4</b>	<b>1393,35</b>
<b>Обед</b>										
Авокадо Авокадо Хасс	64	6	1,6	3,6	1,28		0,8	6		
40 г										
Огурец (с Кожурой)	75	0,55	0,17	18,15	2,5	8,35	3,25	10	0	735
500 г										
Куриное Филе	170	1,92	0,512	0	0	0	35,79	101	90	395
155 г										
<b>Всего</b>	<b>309</b>	<b>8,47</b>	<b>2,282</b>	<b>21,75</b>	<b>3,78</b>	<b>8,35</b>	<b>39,84</b>	<b>117</b>	<b>90</b>	<b>1130</b>
<b>Ужин</b>										
<b>Перекус/Другое</b>										

**понедельник, марта 18, 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>	<b>1361</b>	<b>46,77</b>	<b>24,58</b>	<b>62,33</b>	<b>15,84</b>	<b>20,05</b>	<b>175,64</b>	<b>421</b>	<b>251,4</b>	<b>2523,35</b>

## вторник, марта 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>										
Куриное Филе 153 г	168	1,9	0,505	0	0	0	35,33	99	89	390
Летний День Молоко 3,2% 400 мл	240	12,8	8	18,8	0	18,8	12	200	36	584
Свой Урожай Смесь Овощная "Печо" 400 г	120	0,72		22,72	7,76		4,56			
Evolution Food Яичный Белок Сухой 20 г	64	0		0			16			
Авокадо Авокадо Хасс 40 г	64	6	1,6	3,6	1,28		0,8	6		
<b>Всего</b>	<b>656</b>	<b>21,42</b>	<b>10,105</b>	<b>45,12</b>	<b>9,04</b>	<b>18,8</b>	<b>68,69</b>	<b>305</b>	<b>125</b>	<b>974</b>
<b>Обед</b>										
Летний День Молоко 3,2% 60 мл	36	1,92	1,2	2,82	0	2,82	1,8	30	5,4	87,6
Вкуснотеево Творог Обезжиренный 0% 370 г	374	6,66		12,21			66,6			425,5
Куриное Филе 120 г	132	1,49	0,396	0	0	0	27,71	78	70	306
Помидоры 800 г	144	1,6	0,368	31,36	9,6	21,04	7,04	40	0	1896
<b>Всего</b>	<b>686</b>	<b>11,67</b>	<b>1,964</b>	<b>46,39</b>	<b>9,6</b>	<b>23,86</b>	<b>103,15</b>	<b>148</b>	<b>75,4</b>	<b>2715,1</b>

**Ужин****Перекус/Другое**

**вторник, марта 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>1342</b>	<b>33,09</b>	<b>12,069</b>	<b>91,51</b>	<b>18,64</b>	<b>42,66</b>	<b>171,84</b>	<b>453</b>	<b>200,4</b>	<b>3689,1</b>

## среда, марта 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>										
Летний День Молоко 3,2% 65 мл	39	2,08	1,3	3,06	0	3,06	1,95	32,5	5,85	94,9
Моя Запеканка с Изюмом 240 г	326	8,4		20,4			42,36			
<b>Всего</b>	<b>365</b>	<b>10,48</b>	<b>1,3</b>	<b>23,46</b>	<b>0</b>	<b>3,06</b>	<b>44,31</b>	<b>32,5</b>	<b>5,85</b>	<b>94,9</b>
<b>Обед</b>										
Куриное Филе 170 г	187	2,11	0,561	0	0	0	39,25	110	99	434
Летний День Молоко 3,2% 100 мл	60	3,2	2	4,7	0	4,7	3	50	9	146
Яйцо Куриное 44 г	69	4,79	1,524	0,41	0	0,33	5,62	59	206	59
Краски лета Овощная Смесь Лечо 400 г	108	0		22,8			4			
One Price Coffee Сырный Латте 1 порция, 600 мл	269	14,4		21,2			13,6			
<b>Всего</b>	<b>693</b>	<b>24,5</b>	<b>4,085</b>	<b>49,11</b>	<b>0</b>	<b>5,03</b>	<b>65,47</b>	<b>219</b>	<b>314</b>	<b>639</b>
<b>Ужин</b>										
Hortex Шампиньоны 400 г	80	0	0	0	0	0	18			
Куриное Филе 190 г	209	2,36	0,627	0	0	0	43,87	124	110	484
<b>Всего</b>	<b>289</b>	<b>2,36</b>	<b>0,627</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>61,87</b>	<b>124</b>	<b>110</b>	<b>484</b>

**среда, марта 20, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
--	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------

Перекус/Другое

<b>Всего</b>	<b>1347</b>	<b>37,34</b>	<b>6,012</b>	<b>72,57</b>	<b>0</b>	<b>8,09</b>	<b>171,65</b>	<b>375,5</b>	<b>429,85</b>	<b>1217,9</b>
--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------	-------------	---------------	--------------	---------------	---------------

## Четверг, марта 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>										
Вкуснотеево Творог Обезжиренный 0,5%	148	1		6,6			28			
200 г										
6 Соток Кукуруза Сладкая Консервированная	150	0	0	33,11			6,02			
301 г										
Летний День Молоко 3,2%	132	7,04	4,4	10,34	0	10,34	6,6	110	19,8	321,2
220 мл										
<b>Всего</b>	<b>430</b>	<b>8,04</b>	<b>4,4</b>	<b>50,05</b>	<b>0</b>	<b>10,34</b>	<b>40,62</b>	<b>110</b>	<b>19,8</b>	<b>321,2</b>
<b>Обед</b>										
Летний День Молоко 3,2%	270	14,4	9	21,15	0	21,15	13,5	225	40,5	657
450 мл										
<b>Ужин</b>										
Куриное Филе	165	1,86	0,495	0	0	0	34,64	98	87	382
150 г										
Evolution Food Яичный Белок Сухой	64	0		0			16			
20 г										
Нортех Шампиньоны	80	0	0	0	0	0	18			
400 г										
<b>Всего</b>	<b>309</b>	<b>1,86</b>	<b>0,495</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,64</b>	<b>98</b>	<b>87</b>	<b>382</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Куриное Филе	220	2,48	0,66	0	0	0	46,18	130	116	510
200 г										
Огурец (с Кожурой)	90	0,66	0,204	21,78	3	10,02	3,9	12	0	882
600 г										

**четверг, марта 21, 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>	310	3,14	0,864	21,78	3	10,02	50,08	142	116	1392
<b>Всего</b>	<b>1319</b>	<b>27,44</b>	<b>14,759</b>	<b>92,98</b>	<b>3</b>	<b>41,51</b>	<b>172,84</b>	<b>575</b>	<b>263,3</b>	<b>2752,2</b>

## пятница, марта 22, 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% 350 мл	158	5,25		16,45			10,85			
Вкуснотеево Творог Обезжиренный 0% 177 г	179	3,19		5,84			31,86			203,55
<b>Всего</b>	<b>337</b>	<b>8,44</b>		<b>22,29</b>			<b>42,71</b>			<b>203,55</b>
<b>Обед</b>										
Вомббар Протеин Шоколад 40 г	144	2,8		2,8		0	27,2			
Evolution Food Яичный Белок Сухой 19 г	61	0		0			15,2			
Куриное Филе 161 г	177	2	0,531	0	0	0	37,17	105	93	411
<b>Всего</b>	<b>382</b>	<b>4,8</b>	<b>0,531</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>79,57</b>	<b>105</b>	<b>93</b>	<b>411</b>
<b>Ужин</b>										
Куриное Филе 150 г	165	1,86	0,495	0	0	0	34,64	98	87	382
Огурец (с Кожурой) 300 г	45	0,33	0,102	10,89	1,5	5,01	1,95	6	0	441
<b>Всего</b>	<b>210</b>	<b>2,19</b>	<b>0,597</b>	<b>10,89</b>	<b>1,5</b>	<b>5,01</b>	<b>36,59</b>	<b>104</b>	<b>87</b>	<b>823</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Global Village Горошек Зелёный Консервированный 241 г	84	0		14,46	9,88		7,23			

## пятница, марта 22, 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 54 г	86	8,1	2,16	4,86	1,73		1,08	8,1		
Дядя Ваня Лечо Закарпатское 300 г	78	0	0	19,5			0			
Магнит Банан 146 г	130	0,15	0,15	31,83	3,8	17,52	2,19			
<b>Всего</b>	<b>378</b>	<b>8,25</b>	<b>2,31</b>	<b>70,65</b>	<b>15,41</b>	<b>17,52</b>	<b>10,5</b>	<b>8,1</b>		
<b>Всего</b>	<b>1307</b>	<b>23,68</b>	<b>3,438</b>	<b>106,63</b>	<b>16,91</b>	<b>22,53</b>	<b>169,37</b>	<b>217,1</b>	<b>180</b>	<b>1437,55</b>

## суббота, марта 23, 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>										
Хлебцы Молодцы Хлебц 20 г	58	0,46		11,42	2		2,02			
Домик в деревне Молоко 1,5% 150 мл	68	2,25		7,05			4,65			
Вомббаг Протеин Шоколад 65 г	233	4,55		4,55		0	44,2			
Куриное Филе 200 г	220	2,48	0,66	0	0	0	46,18	130	116	510
Огурец (с Кожурой) 200 г	30	0,22	0,068	7,26	1	3,34	1,3	4	0	294
<b>Всего</b>	<b>609</b>	<b>9,96</b>	<b>0,728</b>	<b>30,28</b>	<b>3</b>	<b>3,34</b>	<b>98,35</b>	<b>134</b>	<b>116</b>	<b>804</b>
<b>Обед</b>										
Краски лета Овощная Смесь Лечо 300 г	81	0		17,1			3			
Куриное Филе 110 г	121	1,36	0,363	0	0	0	25,4	72	64	280
Авокадо Авокадо Хасс 56 г	90	8,4	2,24	5,04	1,79		1,12	8,4		
<b>Всего</b>	<b>292</b>	<b>9,76</b>	<b>2,603</b>	<b>22,14</b>	<b>1,79</b>	<b>0</b>	<b>29,52</b>	<b>80,4</b>	<b>64</b>	<b>280</b>
<b>Ужин</b>										
Борщ с Курицей 310 г	159	9,45	4,062	9,35	1,9	5,77	9,86	584	33	388
Вкуснотеево Творог 5% 250 г	302	12,5		7,5			40			

## суббота, марта 23, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	461	21,95	4,062	16,85	1,9	5,77	49,86	584	33	388

## Перекус/Другое

Ашан Печенье Ушки с Сахаром

140 г

Всего	1916	61,69	7,393	152,43	6,69	9,11	188,37	798,4	213	1472
-------	------	-------	-------	--------	------	------	--------	-------	-----	------

## воскресенье, марта 24, 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>										
Картофельное Пюре Сделаное со Свежим Молоком	227	0,92	0,471	50,57	4,5	3,81	5,29	666	3	854
280 г										
Самбери Мясо по Французски	856	61,6		40,95			34,3			
350 г										
<b>Всего</b>	<b>1083</b>	<b>62,52</b>	<b>0,471</b>	<b>91,52</b>	<b>4,5</b>	<b>3,81</b>	<b>39,59</b>	<b>666</b>	<b>3</b>	<b>854</b>
<b>Обед</b>										
Зефир	636	0,4	0,112	162,6	0,2	115,12	3,6	160	0	10
200 г										
Летний День Молоко 3,2%	210	11,2	7	16,45	0	16,45	10,5	175	31,5	511
350 мл										
<b>Всего</b>	<b>846</b>	<b>11,6</b>	<b>7,112</b>	<b>179,05</b>	<b>0,2</b>	<b>131,57</b>	<b>14,1</b>	<b>335</b>	<b>31,5</b>	<b>521</b>
<b>Ужин</b>										
Куриное Филе	165	1,86	0,495	0	0	0	34,64	98	87	382
150 г										
Кабачки	91	0,56	0,115	20,08	4,5	4,83	3,84	32	0	1024
400 г										
Огурец (с Кожурой)	120	0,88	0,272	29,04	4	13,36	5,2	16	0	1176
800 г										
<b>Всего</b>	<b>376</b>	<b>3,3</b>	<b>0,882</b>	<b>49,12</b>	<b>8,5</b>	<b>18,19</b>	<b>43,68</b>	<b>146</b>	<b>87</b>	<b>2582</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
<b>Всего</b>	<b>2305</b>	<b>77,42</b>	<b>8,465</b>	<b>319,69</b>	<b>13,2</b>	<b>153,57</b>	<b>97,37</b>	<b>1147</b>	<b>121,5</b>	<b>3957</b>