

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	592	10,53	90,34	36,08
Обед	614	20,43	59,9	47,2
Ужин	596	21,57	66,17	34,08
Перекус/Другое	484	13,46	53,03	41,92
Всего	2286	65,99	269,44	159,27

понедельник, апреля 22, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Зефир 140 г	445	0,28	0,078	113,82	0,1	80,58	2,52	112	0	7
Куриное Филе 270 г	297	3,35	0,891	0	0	0	62,34	176	157	688
Домик в деревне Молоко 1,5% 300 мл	132	4,5		14,1			9			
Всего	874	8,13	0,969	127,92	0,1	80,58	73,86	288	157	695
Обед										
Dr. Korner Хлебцы Клюквенные 4 x 1 шт (40 г)	128	0,8		24,4	2,96		4			
Яйцо Куриное 45 г	70	4,89	1,559	0,42	0	0,34	5,74	61	211	60
Диво Холодец Сельский Куриный 300 г	126	4,5		0,6			24			196599
Всего	324	10,19	1,559	25,42	2,96	0,34	33,74	61	211	196659
Ужин										
Куриное Филе 135 г	148	1,67	0,446	0	0	0	31,17	88	78	344
Перекус/Другое										
Диво Холодец Сельский Куриный 300 г	126	4,5		0,6			24			196599
Красная Цена Шампиньоны Резаные	73	2,44		2,44			10,49			

понедельник, апреля 22, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
244 г										
Рыбный День Мидии	116	3		4,95			17,25			
150 г										
Баклажан Баклажан	84	0,35		15,75	8,75		4,2	21		833
350 г										
Всего	399	10,29		23,74	8,75		55,94	21		197432
Всего	1745	30,28	2,974	177,08	11,81	80,92	194,71	458	446	395130

вторник, апреля 23, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Яйцо Куриное 53 г	83	5,76	1,836	0,5	0	0,4	6,76	72	248	70
Картофель (с Кожурой) 193 г	149	0,17	0,05	33,72	4,2	1,51	3,9	12	0	813
Куриное Филе 170 г	187	2,11	0,561	0	0	0	39,25	110	99	434
Белый Город Молоко 2,5% 220 мл	117	5,5		10,34			6,6			
Куриное Филе 70 г	77	0,87	0,231	0	0	0	16,16	46	41	178
Всего	613	14,41	2,678	44,56	4,2	1,91	72,67	240	388	1495
Обед										
Dr. Korner Хлебцы Клюквенные 3 x 1 шт (30 г)	96	0,6		18,3	2,22		3			
Mission Deli Лепёшки Оригинальные 121 г	351	8,47		58,08			8,47	1,09		
Всего	447	9,07		76,38	2,22		11,47	1,09		
Ужин										
Куриное Филе 165 г	182	2,05	0,544	0	0	0	38,1	107	96	421
Перекус/Другое										
Рыбный День Мидии 220 г	169	4,4		7,26			25,3			

вторник, апреля 23, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Огурец (с Кожурой) 700 г	105	0,77	0,238	25,41	3,5	11,69	4,55	14	0	1029
Куриное Филе 100 г	110	1,24	0,33	0	0	0	23,09	65	58	255
Яблоко Зеленое 150 г	66	0,21	0,035	17,44	3	13,11	0,32	1	0	135
Всего	450	6,62	0,603	50,11	6,5	24,8	53,26	80	58	1419
Всего	1692	32,15	3,825	171,05	12,92	26,71	175,5	428,09	542	3335

среда, апреля 24, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Зефир	270	0,17	0,048	69,1	0,1	48,93	1,53	68	0	4
85 г										
Летний День Молоко 3,2%	60	3,2	2	4,7	0	4,7	2,8	50	9	146
100 мл										
Всего	330	3,37	2,048	73,8	0,1	53,63	4,33	118	9	150
Обед										
Летний День Молоко 3,2%	138	7,36	4,6	10,81	0	10,81	6,44	115	20,7	335,8
230 мл										
Домик в деревне Молоко 1,5%	31	1,05		3,29			2,1			
70 мл										
Яйцо Куриное	78	5,44	1,732	0,47	0	0,38	6,38	67	234	67
50 г										
Авокадо Авокадо Хасс	37	3,45	0,92	2,07	0,74		0,46	3,45		
23 г										
Куриное Филе	126	1,43	0,38	0	0	0	26,55	75	67	293
115 г										
Магнит Картофель	154	0,8		32,6			4			
200 г										
Всего	564	19,53	7,632	49,24	0,74	11,19	45,93	260,45	321,7	695,8
Ужин										
Диво Холодец Сельский Куриный	126	4,5		0,6			24			196599
300 г										
Nescafe Кофе 3 в 1 Классик	63	1,8		11		8	0,21			
1 пакетик, 16 г										

среда, апреля 24, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Блинчики	298	8,69	2,749	43,82	1,3	8,68	10,06	293	104	187
4 Блины										
Всего	487	14,99	2,749	55,42	1,3	16,68	34,27	293	104	196786
Перекус/Другое										
Sunfeel Макрель Отборная в Томатном Соусе	85	2,5		3,3			12,4	0,3	0,8	
100 г										
Огурец (с Кожурой)	90	0,66	0,204	21,78	3	10,02	3,9	12	0	882
600 г										
Магнит Банан	102	0,12	0,12	25,07	2,99	13,8	1,72			
115 г										
Яблоко Зеленое	44	0,14	0,023	11,62	2	8,74	0,22	1	0	90
100 г										
Всего	321	3,42	0,347	61,77	7,99	32,56	18,24	13,3	0,8	972
Всего	1702	41,31	12,776	240,23	10,13	114,06	102,77	684,75	435,5	198603,8

четверг, апреля 25, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Sunfeel Макрель Отборная в Томатном Соусе	230	6,75		8,91			33,48	0,81	2,16	
270 г										
Зефир	105	0,07	0,018	26,83	0	18,99	0,59	26	0	2
33 г										
Куриное Филе	55	0,62	0,165	0	0	0	11,54	32	29	128
50 г										
Всего	390	7,44	0,183	35,74	0	18,99	45,61	58,81	31,16	130
Обед										
Dr. Korner Хлебцы Клюквенные	192	1,2		36,6	4,44		6			
6 x 1 шт (60 г)										
Авокадо Авокадо Хасс	64	6	1,6	3,6	1,28		0,8	6		
40 г										
Домик в деревне Молоко 1,5%	123	4,2		13,16			8,4			
280 мл										
Яйцо Куриное	80	5,55	1,767	0,48	0	0,38	6,51	69	239	68
51 г										
Куриное Филе	160	1,8	0,478	0	0	0	33,48	94	84	370
145 г										
Магнит Картофель	92	0,48		19,56			2,4			
120 г										
Всего	711	19,23	3,845	73,4	5,72	0,38	57,59	169	323	438
Ужин										
Зефир	64	0,04	0,011	16,26	0	11,51	0,36	16	0	1
20 г										

четверг, апреля 25, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Нортех Шампиньоны 210 г	42	0	0	0	0	0	9,45			
Диво Холодец Сельский Куриный 300 г	126	4,5		0,6			24			196599
Всего	232	4,54	0,011	16,86	0	11,51	33,81	16	0	196600
Перекус/Другое										
Окей Мидии 300 г	231	6		9,9			34,5			
Огурец (с Кожурой) 750 г	112	0,82	0,255	27,22	3,8	12,52	4,88	15	0	1102
Яблоко Зеленое 100 г	44	0,14	0,023	11,62	2	8,74	0,22	1	0	90
Всего	387	6,96	0,278	48,74	5,8	21,26	39,6	16	0	1192
Всего	1720	38,17	4,317	174,74	11,52	52,14	176,61	259,81	354,16	198360

пятница, апреля 26, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Зефир 50 г	159	0,1	0,028	40,65	0	28,78	0,9	40	0	2
Зефир 50 г	159	0,1	0,028	40,65	0	28,78	0,9	40	0	2
Куриное Филе 50 г	55	0,62	0,165	0	0	0	11,54	32	29	128
Всего	373	0,82	0,221	81,3	0	57,56	13,34	112	29	132
Обед										
Диво Холодец Сельский Куриный 300 г	126	4,5		0,6			24			196599
Домик в деревне Молоко 1,5% 400 мл	176	6		18,8			12			
Чизкейк От Вики♥ 450 г	382	9,9		35,55			38,7			
Яйцо Куриное 52 г	81	5,66	1,801	0,49	0	0,39	6,64	70	244	69
Куриное Филе 60 г	66	0,74	0,198	0	0	0	13,85	39	35	153
Всего	831	26,8	1,999	55,44	0	0,39	95,19	109	279	196821
Ужин										
Яйцо Куриное 106 г	166	11,53	3,672	0,99	0	0,8	13,53	143	497	141

Перекус/Другое

пятница, апреля 26, 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			
Окей Мидии 200 г	154	4		6,6			23			
Огурец (с Кожурой) 600 г	90	0,66	0,204	21,78	3	10,02	3,9	12	0	882
Всего	352	6,76	0,204	30,48	3	10,02	47,3	12	0	882
Всего	1722	45,91	6,096	168,21	3	68,77	169,36	376	805	197976

суббота, апреля 27, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Зефир 132 г	420	0,26	0,074	107,32	0,1	75,98	2,38	106	0	7
Летний День Молоко 3,2% 150 мл	90	4,8	3	7,05	0	7,05	4,2	75	13,5	219
Всего	510	5,06	3,074	114,37	0,1	83,03	6,58	181	13,5	226
Обед										
Авокадо Авокадо Хасс 32 г	51	4,8	1,28	2,88	1,02		0,64	4,8		
Чизкейк От Вики♥ 305 г	259	6,71		24,1			26,23			
Домик в деревне Молоко 1,5% 70 мл	31	1,05		3,29			2,1			
Яйцо Куриное 52 г	81	5,66	1,801	0,49	0	0,39	6,64	70	244	69
Всего	422	18,22	3,081	30,76	1,02	0,39	35,61	74,8	244	69
Ужин										
Коркунов Конфета Белая Коллекция 45 г	250	14,85		27			2,16			
Летний День Молоко 3,2% 300 мл	180	9,6	6	14,1	0	14,1	8,4	150	27	438
Азовская Кондитерская Фабрика Мармелад с Соком Французский Сад 130 г	416	0		104			0			
Сочник	769	24,99	8,675	112,08	2,4	41,14	23,69	620	155	245

суббота, апреля 27, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
3 1/2 штука										
Fish House Филе из Минтая в Кляре	360	14		34			24			
200 г										
Борщ с Курицей	256	15,24	6,552	15,07	3	9,31	15,9	942	53	626
500 г										
Всего	2231	78,68	21,227	306,25	5,4	64,55	74,15	1712	235	1309
Перекус/Другое										
Магнит Мандарин	148	0,9		33,75	8,55	31,5	3,6	54		697,5
450 г										
Laritele Вафельные Трубочки с Начинкой с Какао в Глазури с Арахисом	678	43,5	8,38	58		35,5	12	0		
125 г										
Всего	826	44,4	8,38	91,75	8,55	67	15,6	54		697,5
Всего	3989	146,36	35,762	543,13	15,07	214,97	131,94	2021,8	492,5	2301,5

воскресенье, апреля 28, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Воздушный Шоколад Белый Пористый 40 г	211	10,8	6,4	26	0	26	1,84	0,09		
Борщ с Курицей 500 г	256	15,24	6,552	15,07	3	9,31	15,9	942	53	626
Зефир 88 г	280	0,18	0,049	71,54	0,1	50,65	1,58	70	0	4
Зефир 20 г	64	0,04	0,011	16,26	0	11,51	0,36	16	0	1
Домик в деревне Молоко 1,5% 550 мл	242	8,25		25,85			16,5			
Всего	1053	34,51	13,012	154,72	3,1	97,47	36,18	1028,09	53	631
Обед										
Пятерочка Кленовый Пекан 100 г	320	20		32			5			
Яйцо Куриное 101 г	158	10,99	3,499	0,94	0	0,76	12,89	136	474	134
Синабон От Вики♥ 289 г	520	8,96		75,72			32,95			
Всего	998	39,95	3,499	108,66	0	0,76	50,84	136	474	134
Ужин										
Простоквашино Молоко 2,5% 350 мл	186	8,75		16,45		0	10,5			
Рот Фронт Птичье Молоко 120 г	540	28,8		67,2	3,12		3			

воскресенье, апреля 28, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	726	37,55		83,65	3,12	0	13,5			
Перекус/Другое										
Пасха Творожная 130 г	370	13,98	6,388	48,3	1,6	16,42	12,59	338	139	144
Огурец (с Кожурой) 450 г	68	0,5	0,153	16,34	2,2	7,52	2,92	9	0	662
Филе Индейки 195 г	216	1,27	0,41	0	0		47,97	96	121	571
Всего	654	15,75	6,951	64,64	3,8	23,94	63,48	443	260	1377
Всего	3431	127,76	23,462	411,67	10,02	122,17	164	1607,09	787	2142