

**Period Summary**

<b>Среднесуточная норма</b>	<b>Кал (ккал)</b>	<b>Жир (г)</b>	<b>Углев (г)</b>	<b>Белк (г)</b>
Завтрак	557	18,93	66	29,43
Обед	487	8,62	47,57	54,7
Ужин	323	6,51	17,84	47,86
Перекус/Другое	266	2,98	21,69	38,75
<b>Всего</b>	<b>1632</b>	<b>37,05</b>	<b>153,1</b>	<b>170,73</b>

**понедельник, апреля 1, 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>										
Вомббаг Протеин Шоколад 20 г	72	1,4		1,4		0	13,6			
ДорDrops Арахисовая Паста без Сахара 30 г	165	13,5		1,8	2,7		7,2			
Авокадо Авокадо Хасс 50 г	80	7,5	2	4,5	1,6		1	7,5		
Dr. Korner Хлебцец Лимонный 60 г	192	1,2		39,6			5,4			
Домик в деревне Молоко 1,5% 140 мл	63	2,1		6,58			4,34			
<b>Всего</b>	<b>572</b>	<b>25,7</b>	<b>2</b>	<b>53,88</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>31,54</b>	<b>7,5</b>		
<b>Обед</b>										
Макфа Пшеничная Мука 20 г	67	0,22		14,12			2,06			
Вомббаг Протеин Шоколад 35 г	126	2,45		2,45		0	23,8			
Домик в деревне Молоко 1,5% 220 мл	99	3,3		10,34			6,82			
Global Village Зелёный Горошек 250 г	88	0	0	15	10,25		7,5			
<b>Всего</b>	<b>380</b>	<b>5,97</b>	<b>0</b>	<b>41,91</b>	<b>10,25</b>	<b>0</b>	<b>40,18</b>			
<b>Ужин</b>										
Огурец (с Кожурой)	105	0,77	0,238	25,41	3,5	11,69	4,55	14	0	1029

**понедельник, апреля 1, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
700 г										
Vombbaг Протеин Шоколад	144	2,8		2,8		0	27,2			
40 г										
Куриное Филе	308	3,47	0,924	0	0	0	64,65	182	162	714
280 г										
Storck Werther's Original Сливочная Карамель	42	0,84	0,57	8,69		7,16	0	0,1		
10 г										
<b>Всего</b>	<b>599</b>	<b>7,88</b>	<b>1,732</b>	<b>36,9</b>	<b>3,5</b>	<b>18,85</b>	<b>96,4</b>	<b>196,1</b>	<b>162</b>	<b>1743</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Магнит Банан	87	0,1	0,1	21,36	2,55	11,76	1,47			
98 г										
<b>Всего</b>	<b>1638</b>	<b>39,65</b>	<b>3,832</b>	<b>154,05</b>	<b>20,6</b>	<b>30,61</b>	<b>169,59</b>	<b>203,6</b>	<b>162</b>	<b>1743</b>

## вторник, апреля 2, 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%	94	3,15		9,87			6,51			
210 мл										
Вомббар Протеин Шоколад	144	2,8		2,8		0	27,2			
40 г										
Dr. Korner Хлебец Бородинский	182	1,65		30,25	9,35		6,6			
5 1/2 x 1 шт, 55 г										
Блинчики От Вики)	207	3,46		35,09			8,86			
160 г										
<b>Всего</b>	<b>627</b>	<b>11,06</b>		<b>78,01</b>	<b>9,35</b>	<b>0</b>	<b>49,17</b>			
<b>Обед</b>										
Авокадо Авокадо Хасс	82	7,65	2,04	4,59	1,63		1,02	7,65		
51 г										
Куриное Филе	165	1,86	0,495	0	0	0	34,64	98	87	382
150 г										
Кримм Картофель Классический Пастеризованный	169	0,9		36,68			4,5			
225 г										
<b>Всего</b>	<b>416</b>	<b>10,41</b>	<b>2,535</b>	<b>41,27</b>	<b>1,63</b>	<b>0</b>	<b>40,16</b>	<b>105,65</b>	<b>87</b>	<b>382</b>
<b>Ужин</b>										
DorDrops Миндальная Паста	86	7,35		1,35	1,8	0	3,15			
15 г										
Куриное Филе	110	1,24	0,33	0	0	0	23,09	65	58	255
100 г										

**вторник, апреля 2, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Fish House Коктейль из Морепродуктов Солёный в Рассоле	32	0,9		0,9			5,4			
90 г										
<b>Всего</b>	<b>228</b>	<b>9,49</b>	<b>0,33</b>	<b>2,25</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>31,64</b>	<b>65</b>	<b>58</b>	<b>255</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Огурец (с Кожурой)	94	0,69	0,214	22,87	3,2	10,52	4,1	13	0	926
630 г										
Куриное Филе	220	2,48	0,66	0	0	0	46,18	130	116	510
200 г										
Wagon Wheels Original	64	2,13	1,48	10,12	0,34	5,6	0,7			
15 г										
<b>Всего</b>	<b>378</b>	<b>5,3</b>	<b>2,354</b>	<b>32,99</b>	<b>3,54</b>	<b>16,12</b>	<b>50,98</b>	<b>143</b>	<b>116</b>	<b>1436</b>
<b>Всего</b>	<b>1649</b>	<b>36,26</b>	<b>5,219</b>	<b>154,52</b>	<b>16,32</b>	<b>16,12</b>	<b>171,95</b>	<b>313,65</b>	<b>261</b>	<b>2073</b>

## среда, апреля 3, 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 Рисовый 40 г	116	0,8		24,4		0	3			
Bombbar Протеин Шоколад 30 г	108	2,1		2,1		0	20,4			
DorDrops Миндальная Паста 20 г	115	9,8		1,8	2,4	0	4,2			
Домик в деревне Молоко 1,5% 500 мл	225	7,5		23,5			15,5			
Гост Сгущёнка с Сахаром 40 мл	128	3,4		22,4			2			
<b>Всего</b>	<b>692</b>	<b>23,6</b>		<b>74,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>45,1</b>			
<b>Обед</b>										
Авокадо Авокадо Хасс 52 г	83	7,8	2,08	4,68	1,66		1,04	7,8		
Куриное Филе 140 г	154	1,74	0,462	0	0	0	32,33	91	81	357
Кримм Картофель Классический Пастеризованный 200 г	150	0,8		32,6			4			
<b>Всего</b>	<b>387</b>	<b>10,34</b>	<b>2,542</b>	<b>37,28</b>	<b>1,66</b>	<b>0</b>	<b>37,37</b>	<b>98,8</b>	<b>81</b>	<b>357</b>
<b>Ужин</b>										
<b>Перекус/Другое</b>										
Bombbar Протеин Шоколад 50 г	180	3,5		3,5		0	34			

**среда, апреля 3, 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) 750 г	112	0,82	0,255	27,22	3,8	12,52	4,88	15	0	1102
Куриное Филе 230 г	253	2,85	0,759	0	0	0	53,11	150	133	586
<b>Всего</b>	<b>545</b>	<b>7,17</b>	<b>1,014</b>	<b>30,72</b>	<b>3,8</b>	<b>12,52</b>	<b>91,99</b>	<b>165</b>	<b>133</b>	<b>1688</b>
<b>Всего</b>	<b>1624</b>	<b>41,11</b>	<b>3,556</b>	<b>142,2</b>	<b>7,86</b>	<b>12,52</b>	<b>174,46</b>	<b>263,8</b>	<b>214</b>	<b>2045</b>

## четверг, апреля 4, 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% 365 мл	164	5,48		17,16			11,32			
Вомббаг Протеин Шоколад 30 г	108	2,1		2,1		0	20,4			
ДорDrops Арахисовая Паста без Сахара 30 г	165	13,5		1,8	2,7		7,2			
Авокадо Авокадо Хасс 51 г	82	7,65	2,04	4,59	1,63		1,02	7,65		
Dr. Korner Хлебцец Бородинский 7 x 1 шт, 70 г	231	2,1		38,5	11,9		8,4			
Чизкейк ПП 78 г	131	7,1	1,951	9,61	0,7	7,08	7,82	186	61	96
<b>Всего</b>	<b>881</b>	<b>37,93</b>	<b>3,991</b>	<b>73,76</b>	<b>16,93</b>	<b>7,08</b>	<b>56,16</b>	<b>193,65</b>	<b>61</b>	<b>96</b>
<b>Обед</b>										
Куриное Филе 120 г	132	1,49	0,396	0	0	0	27,71	78	70	306
Evolution Food Яичный Белок Сухой 34 г	109	0		0			27,2			
Каждый День Овощная Смесь Быстрозамороженная: Лечо 400 г	94	0		21,8	12		4			
<b>Всего</b>	<b>335</b>	<b>1,49</b>	<b>0,396</b>	<b>21,8</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>58,91</b>	<b>78</b>	<b>70</b>	<b>306</b>

## Ужин



**четверг, апреля 4, 2024**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Куриное Филе 220 г	242	2,73	0,726	0	0	0	50,8	143	128	561
Огурец (с Кожурой) 400 г	60	0,44	0,136	14,52	2	6,68	2,6	8	0	588
<b>Всего</b>	<b>302</b>	<b>3,17</b>	<b>0,862</b>	<b>14,52</b>	<b>2</b>	<b>6,68</b>	<b>53,4</b>	<b>151</b>	<b>128</b>	<b>1149</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Ашан Воздушный Рис 30 г	114	0,6		25,8			1,05			
<b>Всего</b>	<b>1632</b>	<b>43,19</b>	<b>5,249</b>	<b>135,88</b>	<b>30,93</b>	<b>13,76</b>	<b>169,52</b>	<b>422,65</b>	<b>259</b>	<b>1551</b>

## пятница, апреля 5, 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	64	1,26	0,86	13,04		10,74	0	0,15		
15 г										
ВкусВилл Манго	300	2	0,5	67	8	70	4	5		840
500 г										
<b>Всего</b>	<b>364</b>	<b>3,26</b>	<b>1,36</b>	<b>80,04</b>	<b>8</b>	<b>80,74</b>	<b>4</b>	<b>5,15</b>		<b>840</b>
<b>Обед</b>										
Dr. Korner Хлебцы Хрустящие Кукурузно-Рисовые Карамельные	132	0,4		27,6	4,4	0	2,6			
4 x 1 хлебец, 40 г										
Домик в деревне Молоко 1,5%	54	1,8		5,64			3,72			
120 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	81	0		17,1			3			
300 г										
Куриное Филе	220	2,48	0,66	0	0	0	46,18	130	116	510
200 г										
Кримм Картофель Классический Пастеризованный	59	0,32		12,88			1,58			
79 г										
<b>Всего</b>	<b>616</b>	<b>9,89</b>	<b>2,219</b>	<b>63,64</b>	<b>4,4</b>	<b>0,34</b>	<b>62,82</b>	<b>191</b>	<b>327</b>	<b>570</b>
<b>Ужин</b>										
Печеньки От Вики	277	4,56		15,81			41,54			

## пятница, апреля 5, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
134 г										
<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	275	3,1	0,825	0	0	0	57,72	162	145	638
250 г										
<b>Всего</b>	<b>371</b>	<b>3,86</b>	<b>0,961</b>	<b>22,8</b>	<b>13,6</b>	<b>9,4</b>	<b>61,76</b>	<b>170</b>	<b>145</b>	<b>1558</b>
<b>Всего</b>	<b>1628</b>	<b>21,57</b>	<b>4,54</b>	<b>182,29</b>	<b>26</b>	<b>90,48</b>	<b>170,12</b>	<b>366,15</b>	<b>472</b>	<b>2968</b>

## суббота, апреля 6, 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% 140 мл	63	2,1		6,58			4,34			
Dr. Korner Хлебцец Рисовый 30 г	87	0,6		18,3		0	2,25			
DropDrops Миндальная Паста 40 г	230	19,6		3,6	4,8	0	8,4			
<b>Всего</b>	<b>380</b>	<b>22,3</b>		<b>28,48</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>14,99</b>			
<b>Обед</b>										
Куриное Филе 160 г	176	1,98	0,528	0	0	0	36,94	104	93	408
6 Соток Кукуруза Сладкая Консервированная 300 г	150	0	0	33			6			
Авокадо Авокадо Хасс 40 г	64	6	1,6	3,6	1,28		0,8	6		
Печеньки От Вики 108 г	224	3,67		12,74			33,48			
<b>Всего</b>	<b>614</b>	<b>11,65</b>	<b>2,128</b>	<b>49,34</b>	<b>1,28</b>	<b>0</b>	<b>77,22</b>	<b>110</b>	<b>93</b>	<b>408</b>
<b>Ужин</b>										
One Price Coffee Сырный Латте 1 порция, 600 мл	269	14,4		21,2			13,6			
<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

**суббота, апреля 6, 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)
Куриное Филе	289	3,26	0,868	0	0	0	60,73	171	153	671
263 г										
<b>Всего</b>	<b>364</b>	<b>3,81</b>	<b>1,038</b>	<b>18,15</b>	<b>2,5</b>	<b>8,35</b>	<b>63,98</b>	<b>181</b>	<b>153</b>	<b>1406</b>
<b>Всего</b>	<b>1627</b>	<b>52,16</b>	<b>3,166</b>	<b>117,17</b>	<b>8,58</b>	<b>8,35</b>	<b>169,79</b>	<b>291</b>	<b>246</b>	<b>1814</b>

## воскресенье, апреля 7, 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>										
Авокадо Авокадо Хасс 44 г	70	6,6	1,76	3,96	1,41		0,88	6,6		
ВкусВилл Манго 520 г	312	2,08	0,52	69,68	8,32	72,8	4,16	5,2		873,6
<b>Всего</b>	<b>382</b>	<b>8,68</b>	<b>2,28</b>	<b>73,64</b>	<b>9,73</b>	<b>72,8</b>	<b>5,04</b>	<b>11,8</b>		<b>873,6</b>
<b>Обед</b>										
Печеньки От Вики 100 г	207	3,4		11,8			31			
6 Соток Кукуруза Сладкая Консервированная 300 г	150	0	0	33			6			
Ашан Воздушный Рис 30 г	114	0,6		25,8			1,05			
Домик в деревне Молоко 1,5% 140 мл	62	2,1		6,58			4,2			
Диво Холодец Сельский Куриный 300 г	126	4,5		0,6			24			196599
<b>Всего</b>	<b>659</b>	<b>10,6</b>	<b>0</b>	<b>77,78</b>			<b>66,25</b>			<b>196599</b>
<b>Ужин</b>										
Баклажан 600 г	144	1,14	0,204	34,2	20,4	14,1	6,06	12	0	1380
Куриное Филе 400 г	440	4,96	1,32	0	0	0	92,36	260	232	1020
<b>Всего</b>	<b>584</b>	<b>6,1</b>	<b>1,524</b>	<b>34,2</b>	<b>20,4</b>	<b>14,1</b>	<b>98,42</b>	<b>272</b>	<b>232</b>	<b>2400</b>

**воскресенье, апреля 7, 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>1625</b>	<b>25,38</b>	<b>3,804</b>	<b>185,62</b>	<b>30,13</b>	<b>86,9</b>	<b>169,71</b>	<b>283,8</b>	<b>232</b>	<b>199872,6</b>