

## пятница, октября 11, 2019

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Карат Творог Домашний Зерненный 4%	110	4,4		2,2			15,4			
110 г										
Бананы	89	0,33	0,112	22,84	2,6	12,23	1,09	1	0	358
100 г										
Кофе с Молоком	8	0,2	0,11	1,13	0	0,3	0,44	8	0	
1 кружка (240 мл)										
<b>Всего</b>	<b>207</b>	<b>4,93</b>	<b>0,222</b>	<b>26,17</b>	<b>2,6</b>	<b>12,53</b>	<b>16,93</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>358</b>
<b>Обед</b>										
Куриная Грудка	293	11,58	3,258	0	0	0	44,32	589	124	364
150 г										
Шампиньоны	23	0,34	0,049	3,43	1	1,63	3,1	6	0	
100 г										
Макфа Макароны из Твёрдых Сортов Пшеницы	239	0,91		49,35			8,4			
70 г										
Кофе с Молоком	8	0,2	0,11	1,13	0	0,3	0,44	8	0	
1 кружка (240 мл)										
<b>Всего</b>	<b>563</b>	<b>13,03</b>	<b>3,417</b>	<b>53,91</b>	<b>1</b>	<b>1,93</b>	<b>56,26</b>	<b>603</b>	<b>124</b>	<b>364</b>
<b>Ужин</b>										
Цветная Капуста	50	0,2	0,064	10,6	5	4,8	3,96	60	0	606
200 г										
Олейна Масло Растительное	45	5	0,6	0		0	0			
5 г										
Яйцо	65	4,37	1,364	0,34	0	0,34	5,54	62	186	59
1 средний										

## пятница, октября 11, 2019

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Экомилк Молоко 3,2% 100 г	60	3,2		4,7			3			
Форель 120 г	178	7,93	1,379	0	0	0	24,92	62	70	433
Радость Вкуса Сыр Маасдам 45% 30 г	127	8,01	8,01	0	0	0	7,8			
Пиканта Огурцы Маринованные 50 г	10	0		2,25			0,2			
<b>Всего</b>	<b>535</b>	<b>28,71</b>	<b>11,417</b>	<b>17,89</b>	<b>5</b>	<b>5,14</b>	<b>45,42</b>	<b>184</b>	<b>256</b>	<b>1098</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Дары Океана Форель Радужная Слабосоленая 23 г	33	1,38		0			4,37			
Hochland Фетакса с Маслинами и Паприкой 15 г	32	2,64		0,32		0	1,7			
Dr. Korner Тонкие Хлебцы Кукурузно-Рисовые 2 x 1 штука, 10 г	30	0,3		5,9			0,8			
Пятерочка Апельсин 130 г	47	0,26		10,53			1,17			
Пятерочка Яблоко Красное 189 г	89	0,76		18,52			0,76			
Из Углича Ряженка 100 г	67	4,2		4,2			3,4			
Dr. Korner Хлебцы Яблоко и Корица 1 хлебец, 10 г	31	0,2		6,5			0,9			
<b>Всего</b>	<b>329</b>	<b>9,74</b>		<b>45,97</b>		<b>0</b>	<b>13,1</b>			

## пятница, октября 11, 2019

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	1634	56,41	15,056	143,94	8,6	19,6	131,71	796	380	1820