

## среда, декабря 16, 2020

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Яйцо 8 больших	588	39,76	12,396	3,08	0	3,08	50,32	560	1692	536
Изюм 20 г	60	0,09	0,012	15,84	0,7	11,84	0,61	2	0	150
Яичный Желток 1 большой	55	4,51	1,624	0,61	0	0,1	2,7	8	210	19
Помидоры 100 г	18	0,2	0,046	3,92	1,2	2,63	0,88	5	0	237
Огурец (с Кожурой) 100 г	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147
Зеленый Перец 100 г	20	0,17	0,058	4,64	1,7	2,4	0,86	3	0	175
Пискаревский Кефир 1% 100 мл	37	1		4			3			
Хлеб Черный 144 г	290	1,72	0,193	62,53	15,5	1,55	9,53	270	0	412
Геркулес Овсяные Хлопья 63 г	224	3,91	0,63	41,39			8,25			
Heinz Кетчуп Томатный 20 г	22	0,02		5		4,38	0,2			
Barilla Спагетти 50 г	180	1		34,85			7	2,5		
Данон Творог Мягкий 0% 2 x 1 порция, 340 г	207	0,34		13,6		0	37,06			
O'Zera Горький Шоколад Bitter 77,7% 20 г	116	9,4	5,74	6,2			1,8			

**среда, декабря 16, 2020**

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Петелинка Филе без Кожи Охлаждённое	490	11,12		0			93,45			
445 г										
Яичный Белок	69	0,22	0	0,96	0	0,94	14,39	219	0	215
4 больших										
<b>Всего</b>	<b>2391</b>	<b>73,57</b>	<b>20,733</b>	<b>200,25</b>	<b>19,6</b>	<b>28,59</b>	<b>230,7</b>	<b>1071,5</b>	<b>1902</b>	<b>1891</b>

**Обед****Ужин****Перекус/Другое**

<b>Всего</b>	<b>2391</b>	<b>73,57</b>	<b>20,733</b>	<b>200,25</b>	<b>19,6</b>	<b>28,59</b>	<b>230,7</b>	<b>1071,5</b>	<b>1902</b>	<b>1891</b>
--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------