

## среда, августа 31, 2022

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Макдоналдс Двойной Эгг Макмаффин с Яйцом и Свиной Котлетой	628	40	18	28			38			
1 порция										
Макдоналдс Апельсиновый Сок (0,47 L)	235	0		52		0	0			
1 порция, 470 мл										
Snickers Сникерс	399	20,32	8,8	47,04		38,4	6,4			
80 г										
<b>Всего</b>	<b>1262</b>	<b>60,32</b>	<b>26,8</b>	<b>127,04</b>		<b>38,4</b>	<b>44,4</b>			
<b>Обед</b>										
Макдоналдс Нагетсы	268	14	1,7	19			17			
100g, 100 г										
Макдоналдс Двойной Чизбургер	441	23	12	31	2,2	7,7	26	2,4		
1 бургер, 165 г										
Макдоналдс Апельсиновый Сок (0,6 L)	300	0		66			0			
1 порция, 600 мл										
Prisma Греча Отварная	600	30		90			6			
600 г										
<b>Всего</b>	<b>1609</b>	<b>67</b>	<b>13,7</b>	<b>206</b>	<b>2,2</b>	<b>7,7</b>	<b>49</b>	<b>2,4</b>		
<b>Ужин</b>										
Мистраль Гречка	140	1,36		25,68	3,12		4,8			
40 г										
Грудка Индейки (Приготовленная, Жареная)	472	2,59	0,84	0	0	0	105,21	182	290	1022
350 г										

**среда, августа 31, 2022**

	<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>	612	3,95	0,84	25,68	3,12	0	110,01	182	290	1022

**Перекус/Другое**

<b>Всего</b>	<b>3483</b>	<b>131,27</b>	<b>41,34</b>	<b>358,72</b>	<b>5,32</b>	<b>46,1</b>	<b>203,41</b>	<b>184,4</b>	<b>290</b>	<b>1022</b>
--------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	---------------	--------------	------------	-------------