

четверг, сентября 1, 2022

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Макдоналдс Двойной Эгг Макмаффин с Яйцом и Свиной Котлетой	1256	80	36	56			76			
2 x 1 порция										
Макдоналдс Апельсиновый Сок (0,6 L)	300	0		66			0			
1 порция, 600 мл										
Всего	1556	80	36	122			76			
Обед										
Геркулес Овсяные Хлопья	355	6,2	1	65,7			13,1			
100 г										
Борщ с Говядиной	57	3,29	1,578	3,01	0,6	1,86	4,1	188	12	
100 г										
Рис Вареный	232	0,7	0,14	49,15	1,7	0,21	5,49	4	0	
200 г										
Мираторг Стейк из Свиной Шейки	480	45		0			19,5			
150 г										
Всего	1124	55,19	2,718	117,86	2,3	2,07	42,19	192	12	
Ужин										
Жареная или Запеченная Курица	474	26,98	7,517	0	0	0	54,14	808	174	442
200 г										
Картофельное Пюре	200	7,08	1,582	31,44	2,6	2,76	3,6	462	2	520
200 г										
Всего	674	34,06	9,099	31,44	2,6	2,76	57,74	1270	176	962
Перекус/Другое										

четверг, сентября 1, 2022

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	3354	169,25	47,817	271,3	4,9	4,83	175,93	1462	188	962