



Щемящая диета для профилактики ожирения и сахарного диабета.

№ записи 2021 г.

Продукт (наименование, сорт, марка)	Масса (г)	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)				Минеральный состав (мг)				Другое
		Б	Ж	У	В		П	С	А	Е	Са	Р	К	Мg	
<b>Завтрак</b>															
Сыр творожный 1%	100	16,5	1,0	1,0	17,5	72	0,02	0,01	0,01	10	0,01	0,01	0,01	100	
Хлеб пшеничный	30	48,0	1,0	0,5	5,5	210	0,01	0,01	0,01	10	0,01	0,01	0,01	100	
Масло сливочное 82%	10	0,0	8,0	0,0	0,0	360	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	20	0,0	2,0	1,0	0,0	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	20	3,3	0,2	0,2	3,5	14,4	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	20	
Хлеб пшеничный	10	16,0	0,3	0,1	1,8	70	0,0	0,0	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	33	
Масло сливочное 82%	5	0,0	0,4	0,0	0,0	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	10	0,0	1,0	0,5	0,0	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	10	1,65	0,05	0,05	1,75	7,2	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	10	
Хлеб пшеничный	5	8,0	0,15	0,05	0,9	35	0,0	0,0	0,0	1,65	0,0	0,0	0,0	16,5	
Масло сливочное 82%	2,5	0,0	0,2	0,0	0,0	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	5	0,0	0,5	0,25	0,0	25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	5	0,825	0,025	0,025	0,875	3,6	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	5	
Хлеб пшеничный	2,5	4,0	0,075	0,025	0,45	17,5	0,0	0,0	0,0	0,825	0,0	0,0	0,0	8,25	
Масло сливочное 82%	1,25	0,0	0,1	0,0	0,0	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	2,5	0,0	0,5	0,25	0,0	12,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	2,5	0,4125	0,0125	0,0125	0,425	1,8	0,0	0,0	0,0	0,25	0,0	0,0	0,0	2,5	
Хлеб пшеничный	1,25	2,0	0,0375	0,0125	0,225	8,75	0,0	0,0	0,0	0,4125	0,0	0,0	0,0	4,125	
Масло сливочное 82%	0,625	0,0	0,05	0,0	0,0	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	1,25	0,0	0,25	0,125	0,0	6,25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	1,25	0,20625	0,00625	0,00625	0,2125	9,0	0,0	0,0	0,0	0,125	0,0	0,0	0,0	1,25	
Хлеб пшеничный	0,625	4,0	0,0375	0,0125	0,45	17,5	0,0	0,0	0,0	0,4125	0,0	0,0	0,0	4,125	
Масло сливочное 82%	0,3125	0,0	0,025	0,0	0,0	11,25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,625	0,0	0,125	0,0625	0,0	3,125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,625	0,103125	0,003125	0,003125	0,10625	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0625	0,0	0,0	0,0	0,625	
Хлеб пшеничный	0,3125	2,0	0,01875	0,00625	0,225	8,75	0,0	0,0	0,0	0,20625	0,0	0,0	0,0	2,0625	
Масло сливочное 82%	0,15625	0,0	0,0125	0,0	0,0	5,625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,3125	0,0	0,0625	0,03125	0,0	1,5625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,3125	0,051875	0,0015625	0,0015625	0,0534375	2,25	0,0	0,0	0,0	0,03125	0,0	0,0	0,0	0,3125	
Хлеб пшеничный	0,15625	1,0	0,009375	0,003125	0,1125	4,375	0,0	0,0	0,0	0,103125	0,0	0,0	0,0	1,03125	
Масло сливочное 82%	0,078125	0,0	0,00625	0,0	0,0	2,8125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,15625	0,0	0,03125	0,015625	0,0	0,78125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,15625	0,0259375	0,00078125	0,00078125	0,0271875	1,125	0,0	0,0	0,0	0,015625	0,0	0,0	0,0	0,15625	
Хлеб пшеничный	0,078125	0,5	0,0046875	0,0015625	0,05625	2,1875	0,0	0,0	0,0	0,051875	0,0	0,0	0,0	0,51875	
Масло сливочное 82%	0,0390625	0,0	0,003125	0,0	0,0	1,40625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,078125	0,0	0,015625	0,0078125	0,0	0,390625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,078125	0,01296875	0,000390625	0,000390625	0,01359375	0,5625	0,0	0,0	0,0	0,0078125	0,0	0,0	0,0	0,078125	
Хлеб пшеничный	0,0390625	0,25	0,00234375	0,00078125	0,028125	1,09375	0,0	0,0	0,0	0,0259375	0,0	0,0	0,0	0,259375	
Масло сливочное 82%	0,01953125	0,0	0,0015625	0,0	0,0	0,703125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,0390625	0,0	0,0078125	0,00390625	0,0	0,1953125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,0390625	0,006484375	0,0001953125	0,0001953125	0,006796875	0,28125	0,0	0,0	0,0	0,00390625	0,0	0,0	0,0	0,0390625	
Хлеб пшеничный	0,01953125	0,125	0,001171875	0,000390625	0,0140625	0,546875	0,0	0,0	0,0	0,01296875	0,0	0,0	0,0	0,1296875	
Масло сливочное 82%	0,009765625	0,0	0,00078125	0,0	0,0	0,3515625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,01953125	0,0	0,00390625	0,001953125	0,0	0,09765625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,01953125	0,0032421875	0,00009765625	0,00009765625	0,0033984375	0,140625	0,0	0,0	0,0	0,001953125	0,0	0,0	0,0	0,01953125	
Хлеб пшеничный	0,009765625	0,0625	0,0005859375	0,0001953125	0,00703125	0,2734375	0,0	0,0	0,0	0,006484375	0,0	0,0	0,0	0,06484375	
Масло сливочное 82%	0,0048828125	0,0	0,000390625	0,0	0,0	0,17578125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,009765625	0,0	0,001953125	0,0009765625	0,0	0,048828125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,009765625	0,00162109375	0,000048828125	0,000048828125	0,00169921875	0,0703125	0,0	0,0	0,0	0,0009765625	0,0	0,0	0,0	0,009765625	
Хлеб пшеничный	0,0048828125	0,03125	0,00029296875	0,00009765625	0,003515625	0,13671875	0,0	0,0	0,0	0,0032421875	0,0	0,0	0,0	0,032421875	
Масло сливочное 82%	0,00244140625	0,0	0,0001953125	0,0	0,0	0,087890625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,0048828125	0,0	0,0009765625	0,00048828125	0,0	0,0244140625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,0048828125	0,000810546875	0,0000244140625	0,0000244140625	0,0008459375	0,03515625	0,0	0,0	0,0	0,00048828125	0,0	0,0	0,0	0,0048828125	
Хлеб пшеничный	0,00244140625	0,015625	0,000146484375	0,000048828125	0,0017578125	0,068359375	0,0	0,0	0,0	0,00162109375	0,0	0,0	0,0	0,0162109375	
Масло сливочное 82%	0,001220703125	0,0	0,00009765625	0,0	0,0	0,0439453125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,00244140625	0,0	0,00048828125	0,000244140625	0,0	0,01220703125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,00244140625	0,0004052734375	0,00001220703125	0,00001220703125	0,00042296875	0,017578125	0,0	0,0	0,0	0,000244140625	0,0	0,0	0,0	0,00244140625	
Хлеб пшеничный	0,001220703125	0,0078125	0,0000732421875	0,0000244140625	0,00087890625	0,0341796875	0,0	0,0	0,0	0,000810546875	0,0	0,0	0,0	0,00810546875	
Масло сливочное 82%	0,0006103515625	0,0	0,000048828125	0,0	0,0	0,02197265625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,001220703125	0,0	0,000244140625	0,0001220703125	0,0	0,006103515625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,001220703125	0,000204140625	0,000006103515625	0,000006103515625	0,000211459375	0,0087890625	0,0	0,0	0,0	0,0001220703125	0,0	0,0	0,0	0,001220703125	
Хлеб пшеничный	0,0006103515625	0,00390625	0,000036621875	0,00001220703125	0,000439453125	0,0170896875	0,0	0,0	0,0	0,0004052734375	0,0	0,0	0,0	0,004052734375	
Масло сливочное 82%	0,00030517578125	0,0	0,0000244140625	0,0	0,0	0,010986328125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,0006103515625	0,0	0,0001220703125	0,00006103515625	0,0	0,0030517578125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сыр творожный 1%	0,0006103515625	0,00005103515625	0,00000152578125	0,00000152578125	0,00005103515625	0,000703125	0,0	0,0	0,0	0,00006103515625	0,0	0,0	0,0	0,0006103515625	
Хлеб пшеничный	0,00030517578125	0,001953125	0,0000183109375	0,000006103515625	0,0002197265625	0,008544921875	0,0	0,0	0,0	0,000204140625	0,0	0,0	0,0	0,00204140625	
Масло сливочное 82%	0,000152587890625	0,0	0,00001220703125	0,0	0,0	0,0054931640625	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Сметана 10%	0,00030517578125	0,0	0,00006103515625	0,000030517578125	0,0	0,00152587									