

Приложение 1

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
РОССИЙСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Д.И. Менделеева
Кафедра физического воспитания

Дата регистрации _____
Регистрационный № _____

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ОТЧЕТ №2

«Основы рационального питания в процессе занятий физической культурой и спортом. Режим и нормы питания при различных видах физической нагрузки в зависимости от целей физической тренировки»

Выполнила: студентка
2 курса, группа Кс-24
Мосолова Виктория Георгиевна
Зачетная книжка № Кс-21050
Проверила: Щербинина Валерия Дмитриевна

Москва 2022

Профиль <https://beregifiguru.ru/Форум/Профиль/402101/viktoriya>

Чт, 17.11.22

калории белки жиры углеводы

18.11.22

Завтрак

врем: вода

Яйцо

К 376.8 Б 30.48 Ж 27.6 У 2.4

2 порция

Колбаса, сервелат

К 50 Б 2.8 Ж 4.4 У 0

20 грамм

Хлебцы "Dr. Korner" 7 злаков

К 43.35 Б 1.53 Ж 0.33 У 8.57

15 грамм

ИТОГО

470.15 34.81 32.33 10.97

275 грамм

Обед

врем: вода

тостовый хлеб

К 66.5 Б 2 Ж 0.88 У 12.38

1 порция

яичница

К 118.87 Б 7.82 Ж 9.52 У 0.48

1 порция

Авокадо

К 112 Б 1.4 Ж 10.29 У 1.26

70 грамм

Оливки

К 24 Б 0.21 Ж 2.73 У 0.76

15 грамм

Помидоры

К 4.5 Б 0.27 Ж 0.05 У 0.95

25 грамм

Масло оливковое

К 152.66 Б 0 Ж 16.97 У 0

17 грамм

ИТОГО

478.53 11.7 40.43 15.83

215 грамм

Ужин

врем: вода

рис

К 125.6 Б 2.8 Ж 0.7 У 28.6

1 порция

Индейка запеченая

К 124 Б 20 Ж 6.9 У 1

100 грамм

яичница

К 81.9 Б 3.48 Ж 5.82 У 3.6

60 грамм

батат

К 183 Б 0 Ж 0 У 43.8

300 грамм

Хлебцы

К 8.7 Б 0.3 Ж 0.07 У 1.71

1 порция

Красная рыба соленая

К 96.77 Б 10.79 Ж 6.02 У 0.01

1 кусок

салат

К 133.04 Б 0.89 Ж 7.08 У 19.64

120 грамм

ИТОГО

753.01 38.26 26.59 98.37

733 грамм

Перекус

врем: вода

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1701.68 84.77 99.34 125.16

Факт

Б 19.6%

Ж 51.6%

У 28.9%

Завтрак



Обед



Ужин



← Пт, 18.11.22 →

калории белки жиры углеводы

19.11.22

Завтрак время: вода

яичница

К 118.87 Б 7.82 Ж 9.52 У 0.48 1 порция

Замороженные овощи

К 25 Б 0.55 Ж 0.1 У 1.35 50 грамм

Хлеб

К 268.4 Б 12.8 Ж 0.8 У 56 2 кусок

Авокадо

К 160 Б 2 Ж 14.7 У 1.8 1 порция

ИТОГО

572.27 23.17 25.12 59.63 413 грамм

Обед время: вода

Авокадо

К 160 Б 2 Ж 14.7 У 1.8 100 грамм

Куриные наггетсы

К 152.65 Б 22.08 Ж 6.25 У 15.46 60 грамм

ИТОГО

312.65 24.08 20.95 17.26 160 грамм

Ужин время: вода

сэндвич с красной рыбой

К 384 Б 0 Ж 0 У 0 200 грамм

не молоко овсяное лайт

К 90 Б 2 Ж 3 У 13 200 грамм

ИТОГО

474 2 3 13 400 грамм

Перекус время: вода

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1358.92 49.24 49.07 89.89

Факт

Б 19.7%

Ж 44.2%

У 36.0%

Завтрак



Обед



Ужин



⏪ C6, 19.11.22 ⏩

калории белки жиры углеводы

20.11.22

— **Завтрак**

врем: ⌚ вода 🥛

Яйцо

К 392.5 Б 31.75 Ж 28.75 У 2.5

250 грамм



Батон

К 312 Б 7.5 Ж 19.5 У 27

60 грамм



Майонез

К 277.2 Б 0.3 Ж 30.3 У 0.78

60 грамм



масло сливочное

К 112.05 Б 0.08 Ж 12.38 У 0.15

15 грамм



ИТОГО

1093.75 39.63 90.93 30.43

385 грамм

— **Обед**

врем: ⌚ вода 🥛

— **Ужин**

врем: ⌚ вода 🥛

Пельмени жареные

К 484.8 Б 17.6 Ж 36 У 22.56

160 грамм



Кетчуп

К 66 Б 0.66 Ж 0.06 У 15.18

60 грамм



Майонез

К 92.4 Б 0.1 Ж 10.1 У 0.26

20 грамм



помидор

К 28 Б 0.84 Ж 0.28 У 5.88

140 грамм



ИТОГО

671.2 19.2 46.44 43.88

380 грамм

— **Перекус**

врем: ⌚ вода 🥛

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1764.95 58.83 137.37 74.31

Факт

Б 13.3%

Ж 69.9%

У 16.8%

Завтрак



Ужин



⏪ Вс, 20.11.22 ⏩

калории белки жиры углеводы

21.11.22

Завтрак время: вода

макароны

К 342 Б 12 Ж 1.3 У 70.5 1 небольшая тарелка

Котлета говяжья

К 158.88 Б 13.36 Ж 11.36 У 0.8 80 грамм

Хлеб

К 134.2 Б 6.4 Ж 0.4 У 28 1 кусок

Суп куриный с рисом

К 103.8 Б 8.2 Ж 3.4 У 7.8 200 грамм

ИТОГО

738.88 39.96 16.46 107.1 480 грамм

Обед время: вода

рис

К 125.6 Б 2.8 Ж 0.7 У 28.6 1 порция

тофу

К 146 Б 14.6 Ж 8.7 У 2.5 100 грамм

Брокколи

К 13.5 Б 1.5 Ж 0.2 У 2 50 грамм

Морковь

К 6.6 Б 0.26 Ж 0.02 У 1.44 20 грамм

ИТОГО

291.7 19.16 9.62 34.54 270 грамм

Ужин время: вода

каша овсяная

К 165 Б 4.05 Ж 6.3 У 24 150 грамм

Банан

К 96 Б 1.5 Ж 0.5 У 21 100 грамм

Семечки тыквенные

К 239 Б 15.1 Ж 19 У 15.9 50 грамм

Голубика

К 23.4 Б 0.6 Ж 0.3 У 3.96 60 грамм

ИТОГО

523.4 21.25 26.1 64.86 360 грамм

Перекус время: вода

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1553.98 80.37 52.18 206.5

Факт

Б 19.9%

Ж 29.0%

У 51.1%

Завтрак



Обед



Ужин



Пн, 21.11.22

калории белки жиры углеводы 22.11.22

Завтрак время: вода

овсяноблин
К 189.03 Б 12.41 Ж 10.49 У 13.89 100 грамм

Банан
К 96 Б 1.5 Ж 0.5 У 21 100 грамм

Яйцо (Вареное)
К 231 Б 19.5 Ж 16.5 У 1.5 150 грамм

черри
К 11.2 Б 0.55 Ж 0.1 У 1.75 50 грамм

Хлебцы
К 26.1 Б 0.91 Ж 0.21 У 5.14 3 порция

Красная рыба соленая
К 29.03 Б 3.24 Ж 1.8 У 0 15 грамм

ИТОГО
582.37 38.11 29.6 43.28 424 грамм

Обед время: вода

Ужин время: вода

Творог зернистый в сливках
К 216 Б 32 Ж 8 У 4 200 грамм

Питахайя
К 10 Б 0.1 Ж 0.06 У 2.4 20 грамм

апельсин
К 19 Б 0.4 Ж 0 У 4.3 50 грамм

Йогурт питьевой с манго EPICA
К 255 Б 13.5 Ж 7.5 У 34.5 1 порция

ИТОГО
500 46 15.56 45.2 570 грамм

Перекус время: вода

Адреналин Раш
К 270 Б 0 Ж 0 У 0 1 порция

Конфета "Баунти"
К 269.5 Б 1.71 Ж 14.3 У 32.45 55 грамм

ИТОГО
539.5 1.71 14.3 32.45 555 грамм

ИТОГО ЗА ДЕНЬ
1621.87 85.81 59.46 120.93
Факт Б 25.2% Ж 39.3% У 35.5%

Завтрак



Перекус



Ужин



Мой рацион питания



Вт, 22.11.22

калории белки жиры углеводы



23.11.22



Завтрак

врем:



вода



Помидор

К 10 Б 0 Ж 0 У 2

50 грамм



Омлет с приправами и зеленью

К 166.5 Б 12 Ж 11.33 У 4.05

150 грамм



апельсин

К 38 Б 0.8 Ж 0 У 8.6

100 грамм



ИТОГО

214.5 12.8 11.33 14.65

300 грамм

Обед

врем:



вода



молоко

К 100 Б 0 Ж 0 У 0

200 грамм



Питاهая

К 25 Б 0.25 Ж 0.15 У 6

50 грамм



Миндаль

К 86.25 Б 3.18 Ж 7.49 У 3.26

15 грамм



Печенье овсяное

К 247.2 Б 3.6 Ж 7.2 У 42

60 грамм



сендвич

К 290 Б 19.2 Ж 5.6 У 38.8

200 грамм



ИТОГО

748.45 26.23 20.44 90.06

525 грамм

Ужин

врем:



вода



омлет

К 185 Б 15 Ж 13 У 0.8

100 грамм



огурец

К 7.5 Б 0.4 Ж 0.05 У 1.4

50 грамм



рис

К 134.1 Б 3.8 Ж 7.8 У 24.6

100 грамм



Курица

К 190 Б 16 Ж 14 У 0

100 грамм



ИТОГО

516.6 35.2 34.85 26.8

350 грамм

Перекус

врем:



вода



ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1479.55 74.23 66.61 131.51

Факт

Б 20.9%

Ж 42.1%

У 37.0%

Завтрак



Обед



Ужин



Ср, 23.11.22

калории белки жиры углеводы

24.11.22

Завтрак

врем: вода

Салат "Цезарь"

К 231.9 Б 23.21 Ж 13.85 У 2.97

150 грамм

✓

ИТОГО

231.9 23.21 13.85 2.97

150 грамм

Обед

врем: вода

Яблоко

К 70.5 Б 0.6 Ж 0.6 У 14.7

150 грамм

✓

клубника

К 342.38 Б 7.21 Ж 3.6 У 67.58

901 грамм

✓

Черешня

К 36.4 Б 0.77 Ж 0.28 У 7.42

70 грамм

✓

Печенье "Хлебный спас"

К 140.8 Б 2.4 Ж 5.12 У 21.44

1 порция

✓

ИТОГО

590.08 10.98 9.6 111.14

1153 грамм

Ужин

врем: вода

Яйца

К 93 Б 7.8 Ж 6.6 У 0.66

60 грамм

✓

огурец

К 7.5 Б 0.4 Ж 0.05 У 1.4

50 грамм

✓

Авокадо

К 96 Б 1.2 Ж 8.82 У 1.08

60 грамм

✓

Салат

К 4.12 Б 0.22 Ж 0 У 0.84

20 грамм

✓

помидор

К 13.8 Б 0.6 Ж 0 У 2.4

60 грамм

✓

булочка

К 106.8 Б 2.76 Ж 1.2 У 22.8

60 грамм

✓

ИТОГО

321.22 12.98 16.67 29.18

310 грамм

Перекус

врем: вода

ролл Филадельфия с угрем

К 193.2 Б 7.68 Ж 8.88 У 23.04

120 грамм

✓

СУШИ КАНАДА

К 123 Б 0 Ж 0 У 0

100 грамм

✓

ИТОГО

316.2 7.68 8.88 23.04

220 грамм

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1459.4 54.85 49 166.32

Факт

Б 16.5%

Ж 33.3%

У 50.2%

Завтрак



Обед



Ужин



Перекус



Чт, 24.11.22

калории белки жиры углеводы

25.11.22

Завтрак время: вода

Овсянка на воде

К 77.5 Б 2.4 Ж 1.2 У 14.3

100 грамм

Миндаль

К 57.5 Б 2.12 Ж 4.99 У 2.17

10 грамм

Персик

К 39 Б 0.9 Ж 0.3 У 9.5

100 грамм

ИТОГО

174 5.42 6.49 25.97

210 грамм

Обед время: вода

Свинина с овощами

К 532 Б 27.65 Ж 10.15 У 30.1

1 порция

ИТОГО

532 27.65 10.15 30.1

350 грамм

Ужин время: вода

Индейка с кем кусом

К 583.2 Б 46.44 Ж 13.32 У 71.64

360 грамм

ИТОГО

583.2 46.44 13.32 71.64

360 грамм

Перекус время: вода

омлет

К 185 Б 15 Ж 13 У 0.8

100 грамм

Сметана

К 62.7 Б 1.02 Ж 6 У 1.14

30 грамм

ИТОГО

247.7 16.02 19 1.94

130 грамм

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1536.9 95.53 48.96 129.65

Факт

Б 28.5%

Ж 32.9%

У 38.7%

Завтрак



Обед



Ужин



Перекус



← Пт, 25.11.22 →

калории белки жиры углеводы 26.11.22

Завтрак время: вода

блины
К 459 Б 15 Ж 14.4 У 66.3 300 грамм

ИТОГО
459 15 14.4 66.3 300 грамм

Обед время: вода

Хлебцы "Dr. Korner" 7 злаков
К 43.35 Б 1.53 Ж 0.33 У 8.57 15 грамм

Курица
К 190 Б 16 Ж 14 У 0 100 грамм

Пюре
К 28.1 Б 0.91 Ж 0.45 У 5.38 40 грамм

Помидор
К 16 Б 0 Ж 0 У 3.2 80 грамм

салат
К 22.17 Б 0.15 Ж 1.18 У 3.27 20 грамм

фета
К 54.4 Б 3.2 Ж 4.6 У 0.16 20 грамм

масло оливковое
К 82.3 Б 0 Ж 9.14 У 0 10 грамм

ИТОГО
436.33 21.79 29.7 20.57 285 грамм

Ужин время: вода

курица
К 84.8 Б 18.4 Ж 1.36 У 0.24 80 грамм

Картофель
К 22.8 Б 0.6 Ж 0.12 У 4.83 30 грамм

Сметана
К 114.3 Б 0 Ж 0 У 0 30 грамм

салат овощной
К 165.18 Б 5.29 Ж 13.88 У 3.72 170 грамм

ИТОГО
387.08 24.29 15.36 8.79 310 грамм

Перекус время: вода

Малина
К 43 Б 0.7 Ж 0 У 9.2 100 грамм

Черника
К 38 Б 1.1 Ж 0 У 8.6 100 грамм

Голубика
К 39 Б 1 Ж 0.5 У 6.6 100 грамм

Калина
К 13.15 Б 0 Ж 0 У 3.5 50 грамм

ИТОГО
133.15 2.8 0.5 27.9 350 грамм

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1415.56 63.88 59.96 123.57

Факт

Б 19.8%

Ж 41.9%

У 28.3%

Завтрак



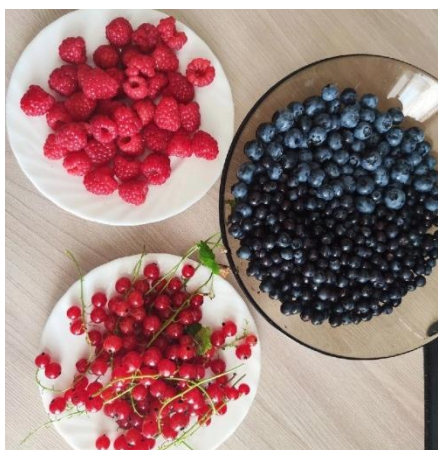
Обед



Ужин



Перекус



< С6, 26.11.22 >

калории белки жиры углеводы

27.11.22

Завтрак

врем:

вода

омлет

К 185 Б 15 Ж 13 У 0.8

100 грамм

Помидоры

К 14.4 Б 0.88 Ж 0.16 У 3.04

80 грамм

Авокадо

К 96 Б 1.2 Ж 8.82 У 1.08

60 грамм

Красная рыба соленая

К 58.06 Б 6.47 Ж 3.61 У 0.01

30 грамм

ИТОГО

353.46 23.55 25.59 4.93

270 грамм

Обед

врем:

вода

Филадельфия

К 634.5 Б 0 Ж 0 У 0

250 грамм

ИТОГО

634.5 0 0 0

250 грамм

Ужин

врем:

вода

Батон

К 312 Б 7.5 Ж 19.5 У 27

60 грамм

Сыр

К 291.2 Б 18.4 Ж 23.2 У 0

80 грамм

Колбаса

К 98 Б 2.25 Ж 8.05 У 0.5

50 грамм

Чёрный чай с мёдом

К 73.25 Б 7 Ж 0 У 11

250 грамм

Лимон

К 16 Б 0.9 Ж 0.1 У 3

1 порция

ИТОГО

790.45 36.05 50.85 41.5

540 грамм

Перекус

врем:

вода

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1778.41 59.6 76.44 46.43

Факт

Б 21.4%

Ж 61.9%

У 16.7%

Завтрак



Обед



Ужин



← Вс, 27.11.22 →

калории белки жиры углеводы

28.11.22

Завтрак время: вода

сырники

К 422.4 Б 21.12 Ж 6.56 У 70.08 160 грамм

Малиновое варенье

К 27.5 Б 0.06 Ж 0 У 7.12 10 грамм

Вишневое варенье

К 25.6 Б 0 Ж 0 У 6.4 10 грамм

Сметана

К 57.15 Б 0 Ж 0 У 0 15 грамм

ИТОГО

532.65 21.18 6.56 83.6 195 грамм

Обед время: вода

Драники

К 180 Б 2.5 Ж 10 У 19 100 грамм

Куриная ножка

К 168.38 Б 21.5 Ж 9.25 У 0.21 100 грамм

Сметана

К 228.6 Б 0 Ж 0 У 0 60 грамм

Помидоры оранжевые

К 32 Б 2.4 Ж 0.4 У 4.6 200 грамм

Лук красный

К 21 Б 0.72 Ж 0 У 4.55 50 грамм

Масло оливковое

К 89.8 Б 0 Ж 9.98 У 0 10 грамм

ИТОГО

719.78 27.12 29.63 28.36 520 грамм

Ужин время: вода

Черешня

К 52 Б 1.1 Ж 0.4 У 10.6 100 грамм

ТВОРОГ из козьего молока мягкий 4%

К 82 Б 8 Ж 4 У 3.5 100 грамм

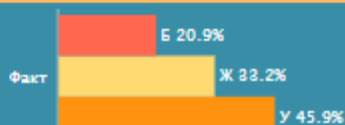
ИТОГО

134 9.1 4.4 14.1 200 грамм

Перекус время: вода

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1386.43 57.4 40.59 126.06



Завтрак



Обед



Ужин



Пн, 28.11.22

калории белки жиры углеводы 29.11.22

Завтрак время: вода

Сырник

К 248.38 Б 13.17 Ж 11.18 У 24.17 110 грамм

инжир

К 48.6 Б 0.63 Ж 0.18 У 10.8 90 грамм

Малиновое варенье

К 27.5 Б 0.06 Ж 0 У 7.12 10 грамм

ИТОГО

324.48 13.86 11.36 42.09 210 грамм

Обед время: вода

Рис

К 660 Б 15 Ж 1 У 148 200 грамм

Красная рыба соленая

К 193.54 Б 21.58 Ж 12.03 У 0.02 100 грамм

Сыр Филадельфия

К 111.5 Б 17.6 Ж 3.86 У 1.12 100 грамм

огурцы

К 13.86 Б 0.96 Ж 0.3 У 2.22 60 грамм

ИТОГО

978.9 55.14 17.19 151.36 460 грамм

Ужин время: вода

Салат

К 20.6 Б 1.1 Ж 0 У 4.2 100 грамм

морковь

К 16 Б 0.65 Ж 0.05 У 3.45 50 грамм

говядина

К 191 Б 18.7 Ж 12.6 У 0 100 грамм

ИТОГО

237.8 21.29 12.77 9.63 280 грамм

Перекус время: вода

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1541.19 90.29 41.32 203.08

Факт

Б 23.4%

Ж 24.1%

У 52.6%

Завтрак



Обед



Ужин



ВТ, 29.11.22

калории белки жиры углеводы

30.11.22

Завтрак

Чай матча

К 150 Б 2.5 Ж 2.5 У 32.5 250 грамм

тостовый хлеб

К 66.5 Б 2 Ж 0.88 У 12.38 1 порция

Яйцо

К 188.4 Б 15.24 Ж 13.8 У 1.2 120 грамм

Майонез

К 46.2 Б 0.05 Ж 5.05 У 0.13 10 грамм

Укроп

К 0.38 Б 0.03 Ж 0.01 У 0.06 1 грамм

Красная рыба соленая

К 29.03 Б 3.24 Ж 1.8 У 0 15 грамм

ИТОГО

480.51 23.05 24.03 46.27 421 грамм

Обед

Суп Фо Бо

К 528.6 Б 34.8 Ж 20.4 У 54 600 грамм

ИТОГО

528.6 34.8 20.4 54 600 грамм

Ужин

сэндвич с бужениной

К 245.9 Б 8.8 Ж 11.5 У 30.6 100 грамм

Латте

К 72 Б 3.78 Ж 3.48 У 6.3 300 грамм

ИТОГО

317.9 12.58 14.98 36.9 400 грамм

Перекус

Блин

К 85 Б 2.4 Ж 3.55 У 11 50 грамм

Банан

К 96 Б 1.5 Ж 0.5 У 21 100 грамм

варенье

К 78 Б 0 Ж 0 У 0 30 грамм

ИТОГО

259 3.9 4.05 32 180 грамм

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1586.01 74.33 63.46 169.17

Факт

Б 19.2%

Ж 27.0%

У 43.8%

Завтрак



Обед



Ужин



Перекус



Ср, 30.11.22

калории белки жиры углеводы

01.12.22

Завтрак

врем:



вода



Батон

К 144.3 Б 0 Ж 0 У 0

60 грамм



Оливки

К 56 Б 0.48 Ж 6.36 У 1.79

35 грамм



яичница

К 81.9 Б 3.48 Ж 5.82 У 3.6

60 грамм



Авокадо

К 80 Б 1 Ж 7.35 У 0.9

50 грамм



Красная рыба соленая

К 58.06 Б 6.47 Ж 3.61 У 0.01

30 грамм



Латте

К 72 Б 3.78 Ж 3.48 У 6.3

300 грамм



ИТОГО

492.26 15.22 26.62 12.59

535 грамм

Обед

врем:



вода



Батон

К 260 Б 6.25 Ж 16.25 У 22.5

50 грамм



Яичница с овощами

К 150 Б 6.7 Ж 12 У 3.3

100 грамм



Кофе с пенкой и с молоком

К 167.26 Б 4.55 Ж 3.33 У 28.54

300 грамм



ИТОГО

577.26 17.5 31.58 54.34

450 грамм

Ужин

врем:



вода



цветная капуста

К 3 Б 0.25 Ж 0.03 У 0.54

10 грамм



Кукуруза

К 20.2 Б 0.7 Ж 0.56 У 3.12

20 грамм



Яйцо

К 160 Б 12.9 Ж 11.6 У 0.8

100 грамм



Авокадо

К 96 Б 1.2 Ж 8.82 У 1.08

60 грамм



ИТОГО

279.2 15.05 21.01 5.54

190 грамм

Перекус

врем:



вода



ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1348.73 47.77 79.21 72.47

Факт

Б 16.0%

Ж 59.7%

У 24.3%

Завтрак



Обед



Ужин

