

Меню на один день 2199.19 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1301/>

Калорийность: 2900.11 ккал, белков: 138.56 г, жиров: 145.21 г, углеводов: 262.6 г
Сбалансированное меню на 2200 ккал, вкусно и просто.

Завтрак



[Омлет с моцарелой и помидорами](#) - 250 г.

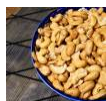
Всего калорий: 274.08 ккал, БЖУ: 24.05 г. / 17.35 г. / 3.93 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 300 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 3 г. / 33.6 г.

Ланч



[Кешью жареный](#) - 50 г.

Всего калорий: 286 ккал, БЖУ: 8.75 г. / 21.1 г. / 15.25 г.



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.



[Дыня сушеная](#) - 50 г.

Всего калорий: 170.5 ккал, БЖУ: 0.35 г. / 0.05 г. / 41.1 г.

Обед



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 47 г.

Всего калорий: 74.26 ккал, БЖУ: 1.22 г. / 7.05 г. / 1.41 г.



[Драники](#) - 200 г.

Всего калорий: 169.04 ккал, БЖУ: 5.9 г. / 3.16 г. / 29.42 г.

[Виноградный компот](#) - 250 г.

Всего калорий: 192.5 ккал, БЖУ: 1.25 г. / 0 г. / 49.25 г.



[Суп из цветной капустой и кабачком](#) - 300 г.

Всего калорий: 226.5 ккал, БЖУ: 10.29 г. / 11.22 г. / 20.94 г.

Полдник



[Перец сладкий красный](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0 г. / 5.3 г.



[Помидор](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

Ужин



[Телячья грудинка с перцем](#) - 250 г.

Всего калорий: 441.23 ккал, БЖУ: 37.45 г. / 29.88 г. / 6.35 г.



[Картофельное пюре](#) - 250 г.

Всего калорий: 265 ккал, БЖУ: 6.25 г. / 10.5 г. / 36.75 г.

Поздний ужин



[Творог 4%](#) - 150 г.

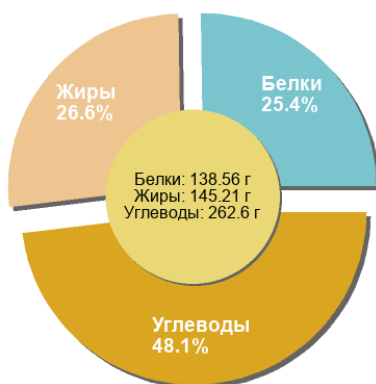
Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 23.55 г. / 6 г. / 2.1 г.



[Кефир 1.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3 г. / 7.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2900.11 ккал

Белков: 138.56 г. (25.4%)

Жиров: 145.21 г. (26.6%)

Углеводов: 262.6 г. (48.1%)

Продуктов: 12

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1301/>