

05.04.2021



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1470/>

Калорийность: 928.39 ккал, белков: 48.54 г, жиров: 37.04 г, углеводов: 102.5 г

Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 150 г.

Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 6.15 г. / 21.3 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 150 г.

Всего калорий: 87 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 1.5 г. / 16.8 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 25 г.

Всего калорий: 34.25 ккал, БЖУ: 7.45 г. / 0.45 г. / 0.13 г.



[Индейка \(бедро филе\)](#) - 25 г.

Всего калорий: 36.02 ккал, БЖУ: 4.46 г. / 2.05 г. / 1.45 г.

Ланч



[Киви](#) - 100 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.6 г. / 10.3 г.

Обед



[Суп с фрикадельками и зеленым горошком](#) - 200 г.

Всего калорий: 305.2 ккал, БЖУ: 14.72 г. / 22.08 г. / 12.24 г.



[Батон Нарезной](#) - 50 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.45 г. / 25.45 г.

Полдник



[Яблоко Голден](#) - 50 г.

Всего калорий: 26.5 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0.1 г. / 5.35 г.

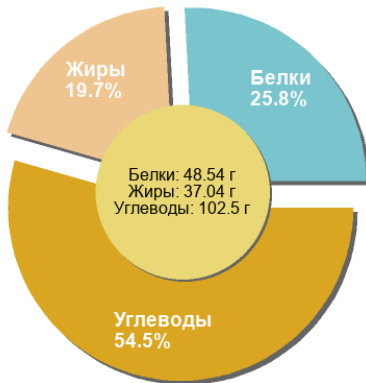
Ужин



[Суп с курицей и клецками](#) - 200 г.

Всего калорий: 106.42 ккал, БЖУ: 11.06 г. / 2.66 г. / 9.48 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 928.39 ккал

Белков: 48.54 г. (25.8%)

Жиров: 37.04 г. (19.7%)

Углеводов: 102.5 г. (54.5%)

Продуктов: 7

Рецептов: 2

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1470/>