

Меню на один день 2194 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1552/>

Калорийность: 2194.09 ккал, белков: 170.12 г, жиров: 109.58 г, углеводов: 130.18 г

Завтрак



[Омлет](#) - 300 г.

Всего калорий: 528.33 ккал, БЖУ: 24.3 г. / 44.07 г. / 6.57 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч

[Хлеб с отрубями](#) - 30 г.

Всего калорий: 68.1 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.39 г. / 13.56 г.



[Творожный сыр](#) - 30 г.

Всего калорий: 18.16 ккал, БЖУ: 1.07 г. / 0.92 г. / 1.4 г.



[Говядина вареная](#) - 50 г.

Всего калорий: 127 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 8.4 г. / 0 г.

Обед



[Лапша домашняя](#) - 100 г.

Всего калорий: 322 ккал, БЖУ: 12 г. / 3.7 г. / 60.1 г.



[Бульон говяжий](#) - 300 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.6 г. / 0 г.



[Говядина вареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 635 ккал, БЖУ: 64.5 г. / 42 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Помидор](#) - 100 г.

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

Полдник



[Варенец 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 10 г.



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.

Ужин



[Треска под творожным соусом](#) - 250 г.

Всего калорий: 185 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 2.5 г. / 1.75 г.



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

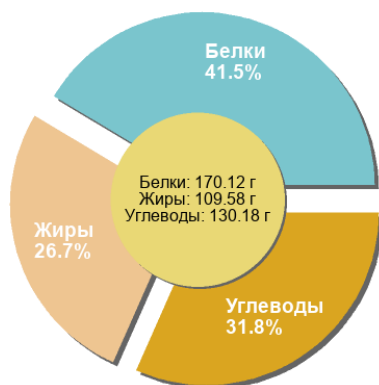
Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2194.09 ккал

Белков: 170.12 г. (41.5%)

Жиров: 109.58 г. (26.7%)

Углеводов: 130.18 г. (31.8%)

Продуктов: 12

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1552/>