

## Оглавление

<b>Меню на один день 2194 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Треска под творожным соусом .....</b>	<b>5</b>
<b>Омлет .....</b>	<b>6</b>
<b>Творожный сыр .....</b>	<b>7</b>

## 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.

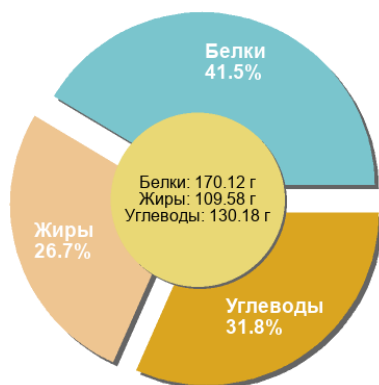
Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



### [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

## Треска под творожным соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **74 ккал.**  
Белки: **15 г.**  
Жиры: **1 г.**  
Углеводы: **0.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-pod-tvorozhnym-sousom/>

### **Ингредиенты:**

- 3 филе трески, примерно 1,0-1,2 кг (можно взять филе любой рыбы)
- 100-120 мл обезжиренного молока
- 100 г творожного сыра низкой жирности
- итальянские травы сухие
- соль, перец по вкусу

### **Приготовление:**

Приготовить соус: молоко и творожный сыр смешать до консистенции жидкого кефира, добавить ароматные травы, перемешать.

Рыбу нарезать на кусочки. В форму уложить рыбу, посолить, поперчить.

Залить соусом, полностью не заливать. Но даже если и налили много, не переживайте: по мере остывания жидкий соус загустеет.

Запекать в предварительно нагретой духовке 190-200 градусов С 40-50 минут.

# Омлет



На 100 грамм:  
Калорийность: **176.11 ккал.**  
Белки: **8.1 г.**  
Жиры: **14.69 г.**  
Углеводы: **2.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet/>

## Ингредиенты:

- 5 яиц
- 200 мл молока
- 1/2 ч.л. соли
- 50г сливочного масла

## Приготовление:

Разогреть духовку до 200градусов

Яйца хорошо перемешать ( взбивать не надо)с солью и молоком вилкой

Стеклянную форму или две порционные смазать слив. маслом, влить молочно - яичную смесь. Форму поставить в металлическую форму, высоким бортиком, в неё налить воду, вода должна доходить до середины стеклянной формы.

Отправить это сооружение в духовку на 30 мин.

Через 30 мин достать сооружение: вынуть стеклянную форму из формы с водой, разложить по поверхности омлета маленькие кусочки слив. масла и отправить в духовку минут на 5...в этом случае не будет на омлете румяной корочки.