

19.07.21



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1580/>

Калорийность: 1109.47 ккал, белков: 52.86 г, жиров: 60.48 г, углеводов: 89.06 г

Завтрак



[Гречка с помидорами](#) - 200 г.

Всего калорий: 144.24 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 1.54 г. / 27.96 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.

Ланч

[Молоко Простоквашино 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 5 г. / 9.4 г.

Обед



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.

[Сосиски свиные](#) - 100 г.

Всего калорий: 342 ккал, БЖУ: 9.5 г. / 34.3 г. / 0 г.



[Чай из мяты](#) - 100 г.

Всего калорий: 5.73 ккал, БЖУ: 0.33 г. / 0.1 г. / 0.63 г.

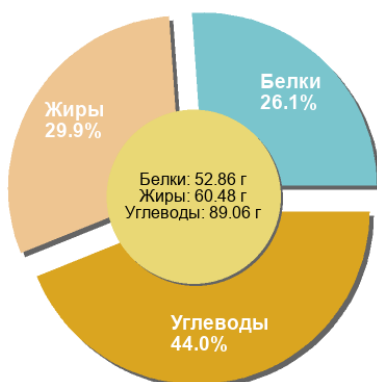
Ужин



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 17.01 г. / 5.94 г. / 27.87 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1109.47 ккал

Белков: 52.86 г. (26.1%)

Жиров: 60.48 г. (29.9%)

Углеводов: 89.06 г. (44%)

Продуктов: 4

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1580/>