

## Оглавление

<b>19.07.21</b> .....	2
<b>Чай из мяты</b> .....	4
<b>Гречка с помидорами</b> .....	5
<b>Суп с лапшой и фрикадельками</b> .....	6

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

## Чай из мяты



На 100 грамм:  
Калорийность: **5.73 ккал.**  
Белки: **0.33 г.**  
Жиры: **0.1 г.**  
Углеводы: **0.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-iz-myaty/>

### **Ингредиенты:**

- 1 ч. л. сухих листьев мяты
- мед по вкусу

### **Приготовление:**

Мяту залейте кипятком. Дайте настояться минут 10, процедите, добавьте меда и выпейте. Кстати, не забывайте, что в очень горячую воду мед лучше не бросать, поскольку в кипятке он теряет свои лечебные свойства.

# Гречка с помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **72.12 ккал.**  
Белки: **2.96 г.**  
Жиры: **0.77 г.**  
Углеводы: **13.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-pomidorami/>

## Ингредиенты:

- гречневая крупа 100 г
- морковь 1 шт
- лук репчатый 1 шт
- помидоры в собственном соку или свежие 3-4 шт
- чеснок (по желанию) 1 зубчик
- соль по вкусу

## Приготовление:

Готовить гречку лучше всего в посуде с толстым дном, мы взяли казан, обычная сковорода тоже подойдет.

Лук и морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Разогреть казан, смазанный каплей масла, выложить лук, чеснок, морковь и обжарить, помешивая около 5 минут.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать, добавить к овощам, перемешать.

Засыпать гречневую крупу, посолить по вкусу, перемешать, залить кипятком, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и оставить на 15 - 20 минут. Минут через 10 - 15 проверить готовность - ложкой аккуратно раздвинуть гречку и посмотреть есть ли вода. Если есть, то продолжать готовить можно с открытой крышкой до полного выкипания воды.