

:)



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1670/>

Калорийность: 1452.14 ккал, белков: 72.52 г, жиров: 66.09 г, углеводов: 143.07 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

[Конфеты батончики Рот-Фронт](#) - 36 г.

Всего калорий: 185.04 ккал, БЖУ: 3.85 г. / 10.62 г. / 19.15 г.

[Паштет печеночный говяжий классический](#) - 30 г.

Всего калорий: 65.1 ккал, БЖУ: 2.82 г. / 5.61 г. / 0.75 г.

[Хлеб Столичный](#) - 25 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 1.75 г. / 0.3 г. / 11.45 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 100 г.

Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 4.1 г. / 14.2 г.



[Груша](#) - 100 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.3 г. / 10.9 г.

### Ланч



[Курага](#) - 20 г.

Всего калорий: 43 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0.06 г. / 10.2 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

## Обед



[«Оливье» диетический](#) - 150 г.

Всего калорий: 116.99 ккал, БЖУ: 19.92 г. / 1.61 г. / 0.35 г.



[Стейк из говядины](#) - 100 г.

Всего калорий: 202.84 ккал, БЖУ: 7.62 г. / 16.21 г. / 1.11 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

[Борщ украинский](#) - 300 г.

Всего калорий: 147 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 6.6 г. / 20.1 г.

## Полдник



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 45 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 5.81 г. / 5.22 г. / 0.36 г.

[Творог Простоквашино 9% классический](#) - 100 г.

Всего калорий: 157 ккал, БЖУ: 16 г. / 9 г. / 3 г.

## Ужин



[Овощное рагу с шампиньонами](#) - 150 г.

Всего калорий: 39.42 ккал, БЖУ: 3.11 г. / 0.54 г. / 5.67 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 20 г.

Всего калорий: 41.6 ккал, БЖУ: 1.38 г. / 0.26 г. / 8.18 г.



[Колбаса вареная докторская](#) - 50 г.

Всего калорий: 128.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 11.1 г. / 0.75 г.

## Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 51 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 2 г. / 4.7 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1688.99 ккал

Белков: 85.9 г. (26.5%)

Жиров: 74.33 г. (22.9%)

Углеводов: 163.97 г. (50.6%)

Продуктов: 15

Рецептов: 3

## Меню на 2-й день

### Завтрак

[Сыр Viola с ветчиной](#) - 50 г.

Всего калорий: 152.5 ккал, БЖУ: 5.5 г. / 14 г. / 1 г.

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.



[Яблоко](#) - 90 г.

Всего калорий: 42.3 ккал, БЖУ: 0.36 г. / 0.36 г. / 8.82 г.



[Творожная запеканка на утро](#) - 100 г.

Всего калорий: 95.85 ккал, БЖУ: 7.74 г. / 4.54 г. / 5.42 г.

### Ланч

[Масло сливочное Валио 82%](#) - 10 г.

Всего калорий: 74 ккал, БЖУ: 0.07 г. / 8.2 г. / 0.07 г.

[Плюшка Московская](#) - 120 г.

Всего калорий: 396 ккал, БЖУ: 9.12 г. / 10.44 г. / 68.64 г.

## Обед



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 10 г.

Всего калорий: 11.5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 1 г. / 0.29 г.



[Индейка жареная](#) - 120 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 33.6 г. / 7.2 г. / 0 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 120 г.

Всего калорий: 134.4 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 0.48 г. / 27.84 г.

[Борщ украинский](#) - 300 г.

Всего калорий: 147 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 6.6 г. / 20.1 г.

## Полдник



[Морковь](#) - 100 г.

Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.1 г. / 6.9 г.

## Ужин



[Картофель варёный](#) - 85 г.

Всего калорий: 69.7 ккал, БЖУ: 1.7 г. / 0.34 г. / 14.2 г.



[Шампиньоны в сметанном соусе](#) - 85 г.

Всего калорий: 58.65 ккал, БЖУ: 3.23 г. / 2.64 г. / 5.27 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

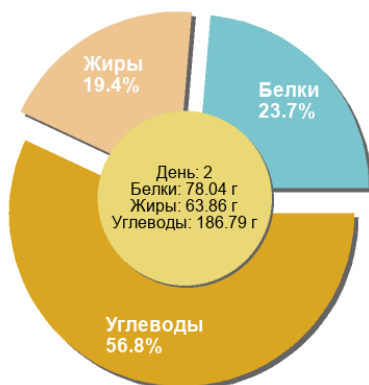
## Поздний ужин



[Ряженка 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 2.5 г. / 4.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1626.4 ккал

Белков: 78.04 г. (23.7%)

Жиров: 63.86 г. (19.4%)

Углеводов: 186.79 г. (56.8%)

Продуктов: 12

Рецептов: 3

## Меню на 3-й день

### Завтрак

[Колбаса сырокопченая сервелат](#) - 30 г.

Всего калорий: 138.3 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 12.15 г. / 0 г.

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 14 ккал, БЖУ: 0.77 г. / 0.14 г. / 2.59 г.



[Яичница глазунья](#) - 100 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 11.9 г. / 17.3 г. / 0.7 г.

### Ланч



[Творог Простоквашино 5% зерненный с клубникой](#) -

100 г.

Всего калорий: 127 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 5 г. / 12.5 г.

## Обед



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Минтай, запеченный в томате](#) - 100 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 15.32 г. / 0.93 г. / 0.95 г.



[Картофель, запеченный с чесноком](#) - 100 г.

Всего калорий: 176.7 ккал, БЖУ: 7.22 г. / 11.18 г. / 11.5 г.



[Крем-суп с цветной капустой и морковью](#) - 300 г.

Всего калорий: 95.94 ккал, БЖУ: 3.87 г. / 4.59 г. / 11.22 г.

## Полдник



[Помело](#) - 150 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.3 г. / 10.05 г.

## Ужин

[Колбаса сырокопченая Салями Итальянская](#) - 30 г.

Всего калорий: 189.3 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 18.9 г. / 0 г.

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.

[Рис рассыпчатый](#) - 50 г.

Всего калорий: 56.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 12.45 г.



[Шампиньоны в сметанном соусе](#) - 50 г.

Всего калорий: 34.5 ккал, БЖУ: 1.9 г. / 1.55 г. / 3.1 г.



[Греческий салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 13.35 г. / 5.4 г.

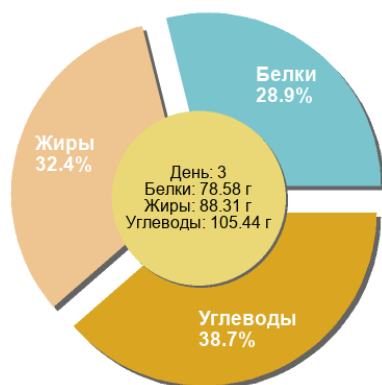
## Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 51 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 2 г. / 4.7 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1534.37 ккал

Белков: 78.58 г. (28.9%)

Жиров: 88.31 г. (32.4%)

Углеводов: 105.44 г. (38.7%)

Продуктов: 11

Рецептов: 5

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Фруктовый салат с творогом](#) - 100 г.

Всего калорий: 76.13 ккал, БЖУ: 4.7 г. / 2.36 г. / 9.02 г.



[Тост с яйцом пашот](#) - 50 г.

Всего калорий: 117.46 ккал, БЖУ: 5.73 г. / 5.59 г. / 10.67 г.

[Конфеты батончики Рот-Фронт](#) - 32 г.

Всего калорий: 164.48 ккал, БЖУ: 3.42 г. / 9.44 г. / 17.02 г.

### Ланч



[Коктейль орехи и сухофрукты](#) - 50 г.

Всего калорий: 241.5 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 13.95 г. / 23.3 г.



## Обед

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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



[Рис с курицей и овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 256.96 ккал, БЖУ: 23.02 г. / 8.18 г. / 21.7 г.



[Крем-суп с цветной капустой и морковью](#) - 300 г.

Всего калорий: 95.94 ккал, БЖУ: 3.87 г. / 4.59 г. / 11.22 г.

## Полдник



[Абрикос](#) - 70 г.

Всего калорий: 30.8 ккал, БЖУ: 0.63 г. / 0.07 г. / 6.3 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

## Ужин



[Картофель, запеченный с чесноком](#) - 85 г.

Всего калорий: 150.2 ккал, БЖУ: 6.14 г. / 9.5 г. / 9.78 г.



[Минтай, запеченный в томате](#) - 90 г.

Всего калорий: 65.82 ккал, БЖУ: 13.79 г. / 0.84 г. / 0.86 г.



[Свекольный салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 148.5 ккал, БЖУ: 12 г. / 7.35 г. / 8.7 г.

## Поздний ужин

[Йогурт Активиа Отруби и злаки](#) - 100 г.

Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 2.9 г. / 14 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1622.79 ккал

Белков: 87.4 г. (26.9%)

Жиров: 65.53 г. (20.2%)

Углеводов: 171.81 г. (52.9%)

Продуктов: 7

Рецептов: 7

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Активиа Питьевая Яблоко и злаки](#) - 100 г.

Всего калорий: 83 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.2 г. / 13 г.



[Помело](#) - 200 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.4 г. / 13.4 г.

### Ланч



[Морковено-яблочные оладушки](#) - 100 г.

Всего калорий: 67.15 ккал, БЖУ: 3.37 г. / 0.74 г. / 11.71 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Омлет с ветчиной и сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 166.57 ккал, БЖУ: 12.55 г. / 11.87 г. / 1.55 г.

## Обед



[Суп «кавказский» с ребрышками](#) - 250 г.

Всего калорий: 410.83 ккал, БЖУ: 18.58 г. / 34.4 г. / 7.68 г.



[Тушеные овощи с говядиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 80.13 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 2.84 г. / 8.39 г.

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.

## Полдник



[Изюм](#) - 40 г.

Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 1.16 г. / 0.24 г. / 26.4 г.

[Печенье Юбилейное утреннее с какао](#) - 60 г.

Всего калорий: 268.2 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 10.26 г. / 42 г.

## Ужин



[Кефир 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 7.8 г.

## Поздний ужин



[Куриная грудка под помидорами и сыром](#) - 100 г.

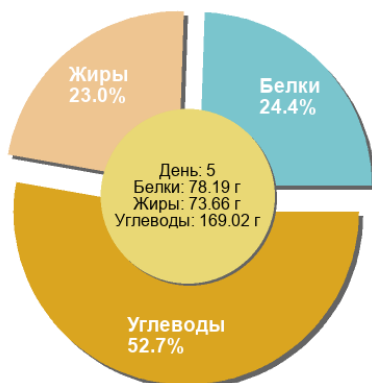
Всего калорий: 112.7 ккал, БЖУ: 17.97 г. / 3.53 г. / 2.33 г.



[Салат со свежей капустой и морковью](#) - 200 г.

Всего калорий: 84.9 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.72 г. / 18.22 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1621.08 ккал

Белков: 78.19 г. (24.4%)

Жиров: 73.66 г. (23%)

Углеводов: 169.02 г. (52.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

## Меню на 6-й день

### Завтрак

**Меренги (безе) - 80 г.**

Всего калорий: 352 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 16.64 г. / 48.4 г.

### Ланч

[Йогурт Активиа Вишня](#) - 130 г.

Всего калорий: 144.3 ккал, БЖУ: 4.94 г. / 3.77 г. / 22.62 г.



[Мандарин](#) - 120 г.

Всего калорий: 39.6 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 0.24 г. / 9 г.

### Обед



[Суп «кавказский» с ребрышками](#) - 250 г.

Всего калорий: 410.83 ккал, БЖУ: 18.58 г. / 34.4 г. / 7.68 г.



[Куриная грудка под помидорами и сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 112.7 ккал, БЖУ: 17.97 г. / 3.53 г. / 2.33 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

### Полдник



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

## Ужин



[Куриные голени с овощами в сметанном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 207.3 ккал, БЖУ: 16.36 г. / 11.46 г. / 9.86 г.



[Салат со свежей капустой и морковью](#) - 200 г.

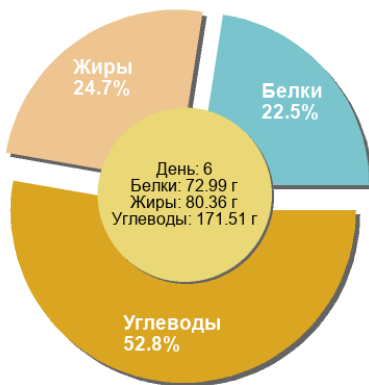
Всего калорий: 84.9 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.72 г. / 18.22 г.

## Поздний ужин

[Ряженка 4%](#) - 200 г.

Всего калорий: 134 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 8 г. / 8.4 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1692.63 ккал

Белков: 72.99 г. (22.5%)

Жиров: 80.36 г. (24.7%)

Углеводов: 171.51 г. (52.8%)

Продуктов: 5

Рецептов: 4

Другое: 1

## Меню на 7-й день

### Завтрак



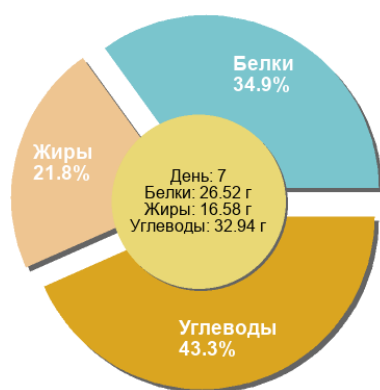
[Сырные блинчики с зеленью](#) - 200 г.

Всего калорий: 378.72 ккал, БЖУ: 26.52 г. / 16.58 г. / 32.94 г.

- 0 г.

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

### Суммарная информация по дню



Калорийность: 378.72 ккал

Белков: 26.52 г. (34.9%)

Жиров: 16.58 г. (21.8%)

Углеводов: 32.94 г. (43.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1670/>