

## ОСЕННЯЯ СКАЗКА



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2225/>

Калорийность: 1521.21 ккал, белков: 77.23 г, жиров: 63.57 г, углеводов: 161.32 г  
К-1700 Б-83 Ж-68 У-185

## Меню на 1-й день

### Завтрак

[Хлеб Тостовый](#) - 65 г.

Всего калорий: 185.25 ккал, БЖУ: 4.75 г. / 2.54 г. / 34.13 г.



[Молоко 3.2%](#) - 20 г.

Всего калорий: 11.8 ккал, БЖУ: 0.58 г. / 0.64 г. / 0.94 г.

[Кофе Maxwell House гранулированный сухой](#) - 5 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.73 г. / 0 г. / 0.52 г.

[Кетчуп Heinz томатный](#) - 5 г.

Всего калорий: 4.8 ккал, БЖУ: 0.05 г. / 0 г. / 1.16 г.



[Сыр Моцарелла](#) - 30 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 7.2 г. / 0 г.

[Колбаса варено-копченая сервелат российский](#) - 40

г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 15.6 г. / 0.4 г.

### Ланч



[Яблоко](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.

## Обед



[Куриная грудка](#) - 55 г.

Всего калорий: 62.15 ккал, БЖУ: 12.98 г. / 1.05 г. / 0.22 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[Масло растительное нерафинированное](#) - 5 г.

Всего калорий: 44.95 ккал, БЖУ: 0 г. / 4.95 г. / 0 г.

[Вермишелька Heinz звездочки Любопышки](#) - 15 г.

Всего калорий: 55.05 ккал, БЖУ: 1.55 г. / 0.2 г. / 11.79 г.



[Лук репчатый](#) - 20 г.

Всего калорий: 9.4 ккал, БЖУ: 0.28 г. / 0 г. / 2.08 г.



[Морковь](#) - 30 г.

Всего калорий: 9.6 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.03 г. / 2.07 г.



[Вода](#) - 450 г.

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

## Полдник



[Морковь](#) - 30 г.

Всего калорий: 9.6 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.03 г. / 2.07 г.



[Лук репчатый](#) - 20 г.

Всего калорий: 9.4 ккал, БЖУ: 0.28 г. / 0 г. / 2.08 г.



[Куриная грудка](#) - 75 г.

Всего калорий: 84.75 ккал, БЖУ: 17.7 г. / 1.43 г. / 0.3 г.



[Рис длиннозерный](#) - 50 г.

Всего калорий: 182.5 ккал, БЖУ: 3.55 г. / 0.35 г. / 39 г.

## Ужин



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Вода](#) - 135 г.

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



[Масло растительное нерафинированное](#) - 10 г.

Всего калорий: 89.9 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.9 г. / 0 г.



[Томатная паста](#) - 5 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.13 г. / 0.02 г. / 0.84 г.



[Лук репчатый](#) - 20 г.

Всего калорий: 9.4 ккал, БЖУ: 0.28 г. / 0 г. / 2.08 г.



[Морковь](#) - 30 г.

Всего калорий: 9.6 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.03 г. / 2.07 г.



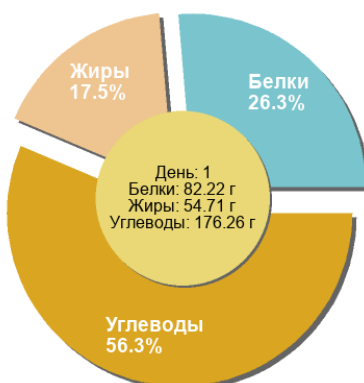
[Куриная голень](#) - 75 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 15.75 г. / 7.5 г. / 0 г.

[Гречневая крупа Мистраль ядрица](#) - 55 г.

Всего калорий: 194.15 ккал, БЖУ: 7.48 г. / 1.82 г. / 35.75 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1538.5 ккал

Белков: 82.22 г. (26.3%)

Жиров: 54.71 г. (17.5%)

Углеводов: 176.26 г. (56.3%)

Продуктов: 26

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

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



[Хлеб Ржано-пшеничный](#) - 40 г.

Всего калорий: 88.8 ккал, БЖУ: 3.24 г. / 1.36 г. / 16.88 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 30 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 6.81 г. / 1.08 г.



[Томат черри](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



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

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

### Ланч



[Груша](#) - 200 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.6 г. / 21.8 г.

## Обед

[Хлеб Богородский бездрожжевой](#) - 30 г.

Всего калорий: 66.3 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.36 г. / 13.02 г.



[Масло подсолнечное](#) - 5 г.

Всего калорий: 45 ккал, БЖУ: 0 г. / 5 г. / 0 г.

[Вермишелька Heinz звездочки Любопышки](#) - 15 г.

Всего калорий: 55.05 ккал, БЖУ: 1.55 г. / 0.2 г. / 11.79 г.



[Лук репчатый](#) - 20 г.

Всего калорий: 9.4 ккал, БЖУ: 0.28 г. / 0 г. / 2.08 г.



[Морковь](#) - 30 г.

Всего калорий: 9.6 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.03 г. / 2.07 г.



[Куриная грудка](#) - 55 г.

Всего калорий: 62.15 ккал, БЖУ: 12.98 г. / 1.05 г. / 0.22 г.



[Вода](#) - 450 г.

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

## Полдник



[Масло подсолнечное](#) - 15 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.99 г. / 0 г.



[Лук репчатый](#) - 15 г.

Всего калорий: 7.05 ккал, БЖУ: 0.21 г. / 0 г. / 1.56 г.



[Морковь варёная](#) - 60 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.18 г. / 3 г.



[Картофель варёный](#) - 60 г.

Всего калорий: 49.2 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.24 г. / 10.02 г.



[Свекла варёная](#) - 70 г.

Всего калорий: 34.3 ккал, БЖУ: 1.26 г. / 0 г. / 7.56 г.

## Ужин



[Огурец парниковый](#) - 100 г.  
Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0 г. / 1.8 г.



[Масло подсолнечное](#) - 3 г.  
Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 0 г. / 3 г. / 0 г.



[Вода](#) - 100 г.  
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

[Мука рисовая С.Пудовъ](#) - 4 г.  
Всего калорий: 10.4 ккал, БЖУ: 0.28 г. / 0.04 г. / 3.16 г.



[Томатная паста](#) - 5 г.  
Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.13 г. / 0.02 г. / 0.84 г.

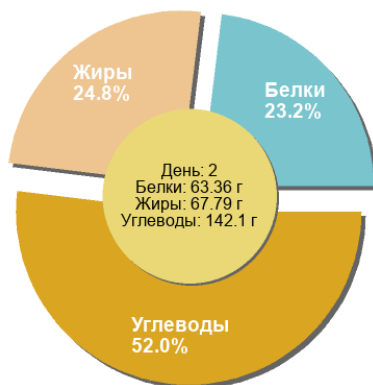


[Свинина](#) - 100 г.  
Всего калорий: 259 ккал, БЖУ: 16 г. / 21.6 г. / 1.2 г.



[Макароны высшего сорта](#) - 60 г.  
Всего калорий: 202.2 ккал, БЖУ: 6.24 г. / 0.66 г. / 41.82 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1414.45 ккал

Белков: 63.36 г. (23.2%)

Жиров: 67.79 г. (24.8%)

Углеводов: 142.1 г. (52%)

Продуктов: 25

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Вода](#) - 250 г.

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

[Кофе Maxwell House гранулированный сухой](#) - 5 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.73 г. / 0 г. / 0.52 г.



[Батон Нарезной](#) - 30 г.

Всего калорий: 79.2 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.87 г. / 15.27 г.



[Сыр Тильзитер](#) - 30 г.

Всего калорий: 100.2 ккал, БЖУ: 8.34 г. / 7.5 г. / 0.03 г.



[Молоко 3.2%](#) - 150 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 4.35 г. / 4.8 г. / 7.05 г.



[Овсяные хлопья Геркулес](#) - 40 г.

Всего калорий: 140.8 ккал, БЖУ: 5 г. / 2.48 г. / 24.4 г.

### Ланч



[Яблоко](#) - 200 г.

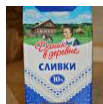
Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.



## Обед

[Хлеб Богородский бездрожжевой](#) - 30 г.

Всего калорий: 66.3 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.36 г. / 13.02 г.



[Сливки 10% \(нежирные\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 70.8 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 6 г. / 2.4 г.



[Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5%](#) - 6

г.

Всего калорий: 39.72 ккал, БЖУ: 0.06 г. / 4.35 г. / 0.08 г.



[Лук репчатый](#) - 42 г.

Всего калорий: 19.74 ккал, БЖУ: 0.59 г. / 0 г. / 4.37 г.



[Морковь](#) - 30 г.

Всего калорий: 9.6 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.03 г. / 2.07 г.



[Картофель](#) - 135 г.

Всего калорий: 102.6 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.54 г. / 21.74 г.



[Вода](#) - 450 г.

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



[Горбуша свежая](#) - 120 г.

Всего калорий: 170.4 ккал, БЖУ: 24.6 г. / 7.8 г. / 0 г.

## Полдник



[Свекла варёная](#) - 200 г.

Всего калорий: 98 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0 г. / 21.6 г.



[Майонез Лёгкий](#) - 20 г.

Всего калорий: 59.8 ккал, БЖУ: 0.06 г. / 6 г. / 1.04 г.

## Ужин



### Молоко 3.2% - 30 г.

Всего калорий: 17.7 ккал, БЖУ: 0.87 г. / 0.96 г. / 1.41 г.



### Картофель - 170 г.

Всего калорий: 129.2 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 0.68 г. / 27.37 г.



### Батон Нарезной - 17 г.

Всего калорий: 44.88 ккал, БЖУ: 1.28 г. / 0.49 г. / 8.65 г.



### Свинина - 100 г.

Всего калорий: 259 ккал, БЖУ: 16 г. / 21.6 г. / 1.2 г.



### Лук репчатый - 30 г.

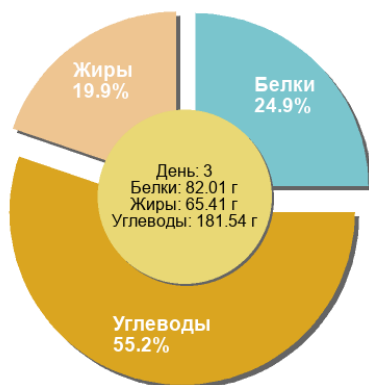
Всего калорий: 14.1 ккал, БЖУ: 0.42 г. / 0 г. / 3.12 г.



### Капуста квашеная - 150 г.

Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 6.6 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1638.04 ккал

Белков: 82.01 г. (24.9%)

Жиров: 65.41 г. (19.9%)

Углеводов: 181.54 г. (55.2%)

Продуктов: 23

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

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



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



[Творог 5%](#) - 80 г.

Всего калорий: 96.8 ккал, БЖУ: 13.76 г. / 4 г. / 1.44 г.

### Ланч



[Груша](#) - 200 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.6 г. / 21.8 г.

### Обед



[Картофель](#) - 135 г.

Всего калорий: 102.6 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.54 г. / 21.74 г.



[Вода](#) - 450 г.

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



[Масло сливочное](#) - 9 г.

Всего калорий: 67.32 ккал, БЖУ: 0.05 г. / 7.43 г. / 0.07 г.



[Морковь](#) - 30 г.

Всего калорий: 9.6 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.03 г. / 2.07 г.



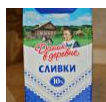
[Лук репчатый](#) - 42 г.

Всего калорий: 19.74 ккал, БЖУ: 0.59 г. / 0 г. / 4.37 г.



[Горбуша свежая](#) - 120 г.

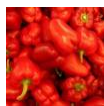
Всего калорий: 170.4 ккал, БЖУ: 24.6 г. / 7.8 г. / 0 г.



[Сливки 10% \(нежирные\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 70.8 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 6 г. / 2.4 г.

## Полдник



[Перец сладкий красный](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0 г. / 5.3 г.



[Майонез Лёгкий](#) - 20 г.

Всего калорий: 59.8 ккал, БЖУ: 0.06 г. / 6 г. / 1.04 г.



[Картофель варёный](#) - 70 г.

Всего калорий: 57.4 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.28 г. / 11.69 г.



[Морковь варёная](#) - 50 г.

Всего калорий: 12.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.15 г. / 2.5 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.

## Ужин



[Свинина](#) - 80 г.

Всего калорий: 207.2 ккал, БЖУ: 12.8 г. / 17.28 г. / 0.96 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 40 г.

Всего калорий: 46 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 4 г. / 1.16 г.



[Морковь](#) - 100 г.

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



[Редька зелёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.2 г. / 6.5 г.



[Батон Нарезной](#) - 17 г.

Всего калорий: 44.88 ккал, БЖУ: 1.28 г. / 0.49 г. / 8.65 г.



[Лук репчатый](#) - 30 г.

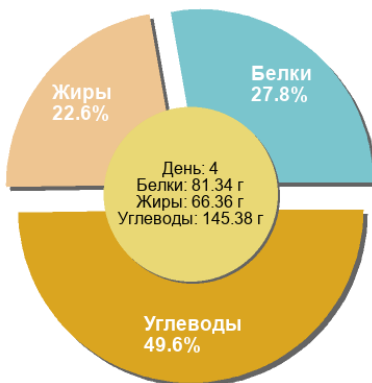
Всего калорий: 14.1 ккал, БЖУ: 0.42 г. / 0 г. / 3.12 г.



[Макароны высшего сорта](#) - 60 г.

Всего калорий: 202.2 ккал, БЖУ: 6.24 г. / 0.66 г. / 41.82 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1493.84 ккал

Белков: 81.34 г. (27.8%)

Жиров: 66.36 г. (22.6%)

Углеводов: 145.38 г. (49.6%)

Продуктов: 23

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2225/>