

Осенняя хандра.



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2229/>

Калорийность: 1598.91 ккал, белков: 79.04 г, жиров: 62.34 г, углеводов: 179.64 г
К-1700 Б-83 Ж-68 У-185

Меню на 1-й день

Завтрак



[Сыр Тильзитер](#) - 25 г.

Всего калорий: 83.5 ккал, БЖУ: 6.95 г. / 6.25 г. / 0.03 г.



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

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



[Батон Нарезной](#) - 40 г.

Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 3 г. / 1.16 г. / 20.36 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

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

Ланч



[Яблоко Голден](#) - 200 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.4 г. / 21.4 г.

Обед



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

г.

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



[Вода](#) - 600 г.

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



[Сыр Карат Дружба плавленный](#) - 45 г.

Всего калорий: 129.15 ккал, БЖУ: 6.75 г. / 10.89 г. / 1.13 г.



[Морковь](#) - 30 г.

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



[Лук репчатый](#) - 60 г.

Всего калорий: 28.2 ккал, БЖУ: 0.84 г. / 0 г. / 6.24 г.



[Картофель](#) - 240 г.

Всего калорий: 182.4 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 0.96 г. / 38.64 г.



[Шампиньоны свежие](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 1.5 г. / 0.15 г.

Полдник



[Свекла варёная](#) - 60 г.

Всего калорий: 29.4 ккал, БЖУ: 1.08 г. / 0 г. / 6.48 г.



[Лук репчатый](#) - 25 г.

Всего калорий: 11.75 ккал, БЖУ: 0.35 г. / 0 г. / 2.6 г.



[Картофель варёный](#) - 50 г.

Всего калорий: 41 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.2 г. / 8.35 г.



[Масло подсолнечное](#) - 10 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.99 г. / 0 г.

[Хлеб Богородский бездрожжевой](#) - 40 г.

Всего калорий: 88.4 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.48 г. / 17.36 г.



[Морковь варёная](#) - 60 г.

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

Ужин



[Лук репчатый](#) - 42 г.

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



[Огурец](#) - 100 г.

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

[Гречневая крупа Мистраль ядрица](#) - 60 г.

Всего калорий: 211.8 ккал, БЖУ: 8.16 г. / 1.98 г. / 39 г.



[Куриная печень](#) - 115 г.

Всего калорий: 156.4 ккал, БЖУ: 21.97 г. / 7.25 г. / 0.69 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 12 г.

Всего калорий: 13.8 ккал, БЖУ: 0.36 г. / 1.2 г. / 0.35 г.

[Мука рисовая С.Пудовъ](#) - 6 г.

Всего калорий: 15.6 ккал, БЖУ: 0.42 г. / 0.06 г. / 4.74 г.



[Томатная паста](#) - 6 г.

Всего калорий: 4.8 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0.02 г. / 1 г.

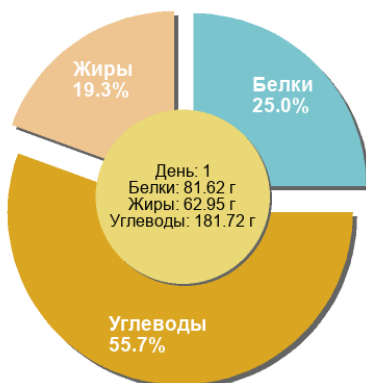


[Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5%](#) - 6

г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1637.08 ккал

Белков: 81.62 г. (25%)

Жиров: 62.95 г. (19.3%)

Углеводов: 181.72 г. (55.7%)

Продуктов: 26

Меню на 2-й день

Завтрак



[Овсяные хлопья Геркулес](#) - 40 г.

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



[Вода](#) - 250 г.

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



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

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



[Батон Нарезной](#) - 40 г.

Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 3 г. / 1.16 г. / 20.36 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 40 г.

Всего калорий: 98 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 9.08 г. / 1.44 г.



[Молоко 3.2%](#) - 150 г.

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

Ланч



[Груша](#) - 200 г.

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

Обед



[Шампиньоны свежие](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 1.5 г. / 0.15 г.

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

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



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

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



[Вода](#) - 600 г.

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



[Сыр Карат Дружба плавленый](#) - 45 г.

Всего калорий: 129.15 ккал, БЖУ: 6.75 г. / 10.89 г. / 1.13 г.



[Морковь](#) - 30 г.

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



[Лук репчатый](#) - 60 г.

Всего калорий: 28.2 ккал, БЖУ: 0.84 г. / 0 г. / 6.24 г.



[Картофель](#) - 240 г.

Всего калорий: 182.4 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 0.96 г. / 38.64 г.

Полдник



[Масло подсолнечное](#) - 10 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.99 г. / 0 г.



[Салат](#) - 20 г.

Всего калорий: 2.4 ккал, БЖУ: 0.24 г. / 0.06 г. / 0.26 г.



[Томат черри](#) - 70 г.

Всего калорий: 10.5 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 0.07 г. / 1.96 г.



[Огурец парниковый](#) - 100 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0 г. / 1.8 г.

Ужин



[Томат черри](#) - 70 г.

Всего калорий: 10.5 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 0.07 г. / 1.96 г.



[Молоко 3.2%](#) - 25 г.

Всего калорий: 14.75 ккал, БЖУ: 0.73 г. / 0.8 г. / 1.18 г.



[Картофель](#) - 150 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 24.15 г.



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

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



[Вода](#) - 15 г.

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



[Горчица зерновая](#) - 2 г.

Всего калорий: 2.71 ккал, БЖУ: 0.11 г. / 0.14 г. / 0.22 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 23 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 2 г. / 0.58 г.



[Морковь](#) - 35 г.

Всего калорий: 11.2 ккал, БЖУ: 0.46 г. / 0.04 г. / 2.42 г.



[Лук репчатый](#) - 55 г.

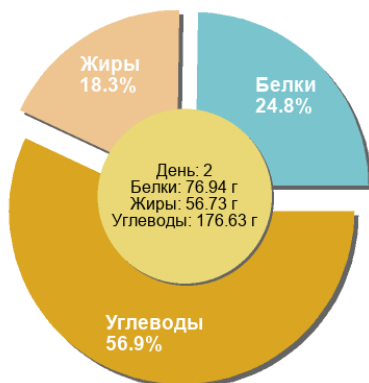
Всего калорий: 25.85 ккал, БЖУ: 0.77 г. / 0 г. / 5.72 г.



[Минтай свежий](#) - 200 г.

Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 31.8 г. / 1.8 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1516.63 ккал

Белков: 76.94 г. (24.8%)

Жиров: 56.73 г. (18.3%)

Углеводов: 176.63 г. (56.9%)

Продуктов: 29

Меню на 3-й день

Завтрак



[Мука пшеничная высшего сорта](#) - 95 г.

Всего калорий: 317.3 ккал, БЖУ: 9.79 г. / 1.05 г. / 65.46 г.



[Вода](#) - 225 г.

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



[Масло подсолнечное](#) - 15 г.

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



[Молоко 3.2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 3.2 г. / 4.7 г.



[Соль](#) - 2 г.

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



[Сахар-песок](#) - 15 г.

Всего калорий: 59.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 14.96 г.



[Яйцо куриное](#) - 53 г.

Всего калорий: 83.21 ккал, БЖУ: 6.73 г. / 5.78 г. / 0.37 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 200 г.

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

Обед



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 23 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 2 г. / 0.58 г.



[Морковь](#) - 35 г.

Всего калорий: 11.2 ккал, БЖУ: 0.46 г. / 0.04 г. / 2.42 г.



[Картофель](#) - 150 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 24.15 г.



[Капуста квашеная](#) - 150 г.

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



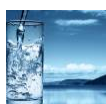
[Молоко 3.2%](#) - 25 г.

Всего калорий: 14.75 ккал, БЖУ: 0.73 г. / 0.8 г. / 1.18 г.



[Масло подсолнечное](#) - 5 г.

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



[Вода](#) - 15 г.

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



[Горчица зерновая](#) - 2 г.

Всего калорий: 2.71 ккал, БЖУ: 0.11 г. / 0.14 г. / 0.22 г.



[Минтай свежий](#) - 200 г.

Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 31.8 г. / 1.8 г. / 0 г.



[Лук репчатый](#) - 55 г.

Всего калорий: 25.85 ккал, БЖУ: 0.77 г. / 0 г. / 5.72 г.

Полдник



[Огурец парниковый](#) - 100 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0 г. / 1.8 г.



[Томат черри](#) - 50 г.

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



[Масло подсолнечное](#) - 10 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.99 г. / 0 г.

Ужин

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

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



[Свинина](#) - 70 г.

Всего калорий: 181.3 ккал, БЖУ: 11.2 г. / 15.12 г. / 0.84 г.



[Масло подсолнечное](#) - 5 г.

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



[Вода](#) - 500 г.

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



[Капуста цветная](#) - 80 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.24 г. / 4.32 г.



[Лук репчатый](#) - 30 г.

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



[Морковь](#) - 30 г.

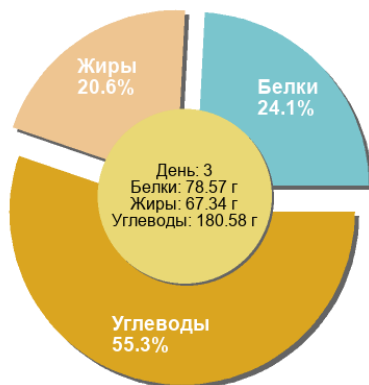
Всего калорий: 9.6 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.03 г. / 2.07 г.



[Картофель](#) - 50 г.

Всего калорий: 38 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.2 г. / 8.05 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1643.02 ккал

Белков: 78.57 г. (24.1%)

Жиров: 67.34 г. (20.6%)

Углеводов: 180.58 г. (55.3%)

Продуктов: 29

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2229/>