

Практикум по химии №3



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2260/>

Калорийность: 3627.04 ккал, белков: 152.59 г, жиров: 182.16 г, углеводов: 338.02 г
Оптимальный рацион на 3 дня по заданным критериям

Меню на 1-й день

Завтрак



[Шакшука - израильский завтрак](#) - 300 г.

Всего калорий: 441.78 ккал, БЖУ: 16.98 г. / 35.22 г. / 12.99 г.



[Кофе латте макиато](#) - 250 г.

Всего калорий: 72.5 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 3.5 г. / 5 г.



[Овсяное печенье без выпекания](#) - 100 г.

Всего калорий: 388.78 ккал, БЖУ: 18.06 г. / 16.31 г. / 48.25 г.

Ланч



[Цукаты \(смесь кубиков ананаса и папайи\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 150.5 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.5 г. / 35.5 г.



[Кешью](#) - 50 г.

Всего калорий: 300 ккал, БЖУ: 9.25 г. / 24.25 г. / 11.25 г.

Обед



[Овощной салат «цветной»](#) - 250 г.

Всего калорий: 110.7 ккал, БЖУ: 3.65 г. / 4.33 г. / 14.25 г.



[Морс брусничный](#) - 500 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 53.5 г.



[Бекон варено-копченый](#) - 50 г.

Всего калорий: 203.62 ккал, БЖУ: 6.03 г. / 19.88 г. / 0.71 г.



[Хлеб белый](#) - 100 г.

Всего калорий: 257.34 ккал, БЖУ: 8.08 г. / 2.37 г. / 48.92 г.



[Спагетти со сливочно-грибным соусом](#) - 350 г.

Всего калорий: 494.48 ккал, БЖУ: 19.32 г. / 7.77 г. / 86.84 г.

Ужин



[Кола](#) - 330 г.

Всего калорий: 138.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 34.32 г.



[Томаты вяленые в масле](#) - 50 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 7.06 г. / 1.49 г. / 21.72 г.



[Капуста брокколи](#) - 100 г.

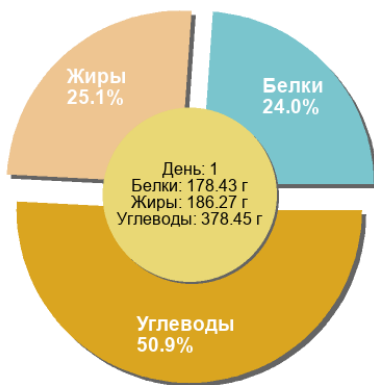
Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Говядина жареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 960 ккал, БЖУ: 81.75 г. / 70.25 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 3880.3 ккал

Белков: 178.43 г. (24%)

Жиров: 186.27 г. (25.1%)

Углеводов: 378.45 г. (50.9%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Банановые оладьи](#) - 300 г.

Всего калорий: 354.75 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 12.63 г. / 41.67 г.



[Ряженка 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 7.25 г. / 6.25 г. / 10.5 г.



[Яблоко Гренни Смит](#) - 200 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.4 г.

Ланч



[Кефир 3.2%](#) - 250 г.

Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 7 г. / 8 г. / 10.25 г.



[Миндаль жаренный](#) - 75 г.

Всего калорий: 469.07 ккал, БЖУ: 14.81 г. / 41.6 г. / 10.97 г.

Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 200 г.

Всего калорий: 416 ккал, БЖУ: 13.8 г. / 2.6 г. / 81.8 г.



[Сало копченое](#) - 50 г.

Всего калорий: 388.08 ккал, БЖУ: 0.69 г. / 33.16 г. / 0.64 г.



[Квас Очаковский](#) - 250 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 13.75 г.



[Колбаса сыровяленая сальчичон](#) - 50 г.

Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 8.5 г. / 15.5 г. / 0.55 г.



[Постный борщ с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 172.68 ккал, БЖУ: 8.28 г. / 1.47 г. / 31.32 г.

Ужин



[Масло оливковое Monini Classico Extra Vergine](#) - 10

Г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 10 г. / 0 г.



[Пепси](#) - 500 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 43.5 г.



[Запеченная курица с картофелем](#) - 250 г.

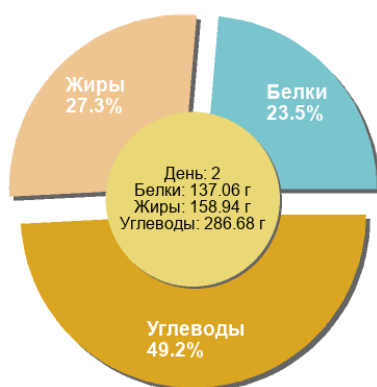
Всего калорий: 308.2 ккал, БЖУ: 26.08 г. / 16.18 г. / 15.33 г.



[Салат с креветками и авокадо](#) - 250 г.

Всего калорий: 252.5 ккал, БЖУ: 32.75 г. / 10.75 г. / 7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 3262.78 ккал

Белков: 137.06 г. (23.5%)

Жиров: 158.94 г. (27.3%)

Углеводов: 286.68 г. (49.2%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Рисовая каша с курагой](#) - 300 г.

Всего калорий: 315.6 ккал, БЖУ: 7.56 г. / 2.25 г. / 68.61 г.



[Апельсин](#) - 100 г.

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



[Кофе эспрессо](#) - 50 г.

Всего калорий: 17.28 ккал, БЖУ: 1.29 г. / 1.26 г. / 0.22 г.

Ланч



[Фундук](#) - 100 г.

Всего калорий: 704 ккал, БЖУ: 16.1 г. / 66.9 г. / 9.9 г.



[Финики](#) - 100 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 0.5 г. / 69.2 г.

Обед



[Багет](#) - 100 г.

Всего калорий: 262 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 51.4 г.



[Чай каркаде](#) - 400 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0 г. / 2.4 г.



[Крем-суп из брокколи и цветной капусты](#) - 350 г.

Всего калорий: 86.42 ккал, БЖУ: 1.54 г. / 4.52 г. / 10.15 г.



[Постный овощной салат с гренками](#) - 250 г.

Всего калорий: 298.75 ккал, БЖУ: 7.7 г. / 12.58 г. / 36.88 г.



[Лосось в медово-горчичном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 365.48 ккал, БЖУ: 33.94 г. / 21.76 г. / 6.32 г.

Ужин



[Лобio из стручковой фасоли с фрикадельками](#) -
300 г.

Всего калорий: 540 ккал, БЖУ: 24 г. / 48 г. / 12 г.



[Спрайт](#) - 100 г.

Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 7 г.



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 150 г.

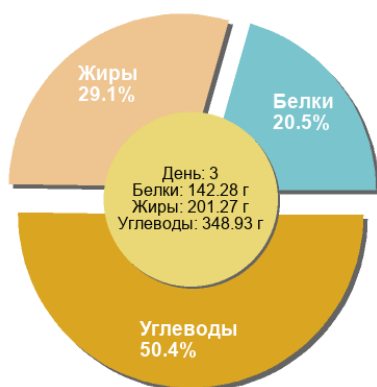
Всего калорий: 412.5 ккал, БЖУ: 14.25 г. / 9.9 г. / 66.75 г.



[Сыр Ламбер](#) - 100 г.

Всего калорий: 377 ккал, БЖУ: 23.7 г. / 30.5 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 3738.03 ккал

Белков: 142.28 г. (20.5%)

Жиров: 201.27 г. (29.1%)

Углеводов: 348.93 г. (50.4%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2260/>