

Меню 2-для Ольги



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2455/>

Калорийность: 1344.82 ккал, белков: 89.61 г, жиров: 37.05 г, углеводов: 145.85 г
Меню для Ольги

Завтрак



[Вода](#) - 200 г.

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



[Булгур](#) - 30 г.

Всего калорий: 102.6 ккал, БЖУ: 3.69 г. / 0.39 г. / 17.28 г.



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

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

Ланч



[Капустные котлетки с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 182.5 ккал, БЖУ: 11.74 г. / 6.66 г. / 14.38 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Обед



[Рисовый суп с курочкой](#) - 240 г.

Всего калорий: 326.98 ккал, БЖУ: 29.59 г. / 6.1 г. / 38.11 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 30 г.

Всего калорий: 65.1 ккал, БЖУ: 1.77 г. / 0.33 г. / 13.35 г.



[Форель слабосолёная](#) - 50 г.

Всего калорий: 93 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 5.05 г. / 0 г.

Полдник

[Йогурт Активиа Отруби и злаки](#) - 120 г.

Всего калорий: 116.4 ккал, БЖУ: 4.56 г. / 3.48 г. / 16.8 г.

Ужин



[Капустные котлетки с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 182.5 ккал, БЖУ: 11.74 г. / 6.66 г. / 14.38 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Огурец](#) - 50 г.

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

Поздний ужин



[Кефирный коктейль для позднего перекуса](#) - 150

г.

Всего калорий: 88.74 ккал, БЖУ: 2.72 г. / 0.33 г. / 18.05 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1344.82 ккал

Белков: 89.61 г. (32.9%)

Жиров: 37.05 г. (13.6%)

Углеводов: 145.85 г. (53.5%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2455/>