

Наше меню



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2459/>

Калорийность: 1403.02 ккал, белков: 94.79 г, жиров: 49.93 г, углеводов: 144.68 г

Завтрак



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.3 г. / 25 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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

[Хлеб Чиабатта](#) - 50 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 3.85 г. / 1.9 г. / 23.9 г.

[Масло сливочное крестьянское солёное 72,5%](#) - 10

г.

Всего калорий: 66.2 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 7.25 г. / 0.14 г.

Обед

[Котлеты из курицы \(готовые\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 222 ккал, БЖУ: 18.2 г. / 10.4 г. / 13.8 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 80 г.

Всего калорий: 89.6 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 0.32 г. / 18.56 г.



[Суп с фасолью и курицей](#) - 200 г.

Всего калорий: 169.22 ккал, БЖУ: 15.56 г. / 3.04 г. / 20.52 г.

Полдник



[Банан](#) - 100 г.

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

[Снежок Домик в деревне продукт кисломолочный сладкий](#) - 200 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 5 г. / 20 г.

Ужин



[Куриная голень вареная без кожи](#) - 100 г.

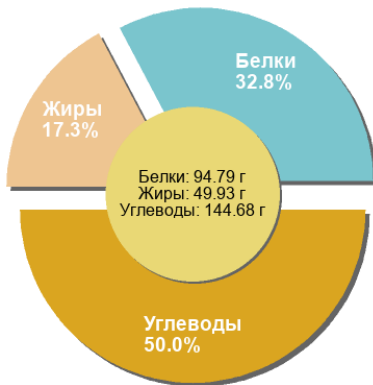
Всего калорий: 158 ккал, БЖУ: 27 г. / 5.6 г. / 0 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 120 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 15.48 г. / 13.92 г. / 0.96 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1403.02 ккал

Белков: 94.79 г. (32.8%)

Жиров: 49.93 г. (17.3%)

Углеводов: 144.68 г. (50%)

Продуктов: 10

Рецептов: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2459/>