

Меню на один день 1511.04 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2479/>

Калорийность: 1511.04 ккал, белков: 133.12 г, жиров: 44.07 г, углеводов: 139 г

Завтрак



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Творог 5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 34.4 г. / 10 г. / 3.6 г.

Ланч



[Чай из шиповника с медом](#) - 250 г.

Всего калорий: 62.88 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 15.83 г.



[Оладьи с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 249.03 ккал, БЖУ: 15.27 г. / 10.04 г. / 22.91 г.

Обед



[Куриный суп с рисом](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.72 ккал, БЖУ: 36.99 г. / 7.62 г. / 47.64 г.

Полдник



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Ужин



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



[Курица под помидорами и сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 159.53 ккал, БЖУ: 26.28 г. / 4.13 г. / 3.74 г.

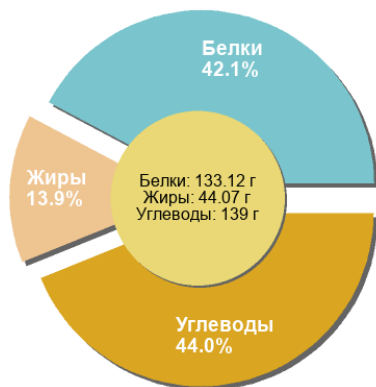
Поздний ужин



[Ряженка 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1511.04 ккал

Белков: 133.12 г. (42.1%)

Жиров: 44.07 г. (13.9%)

Углеводов: 139 г. (44%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2479/>