

гигиена 4988.12 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2517/>

Калорийность: 4988.12 ккал, белков: 171.39 г, жиров: 162.83 г, углеводов: 728.02 г

Завтрак



[Рисовая каша с курагой](#) - 300 г.

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



[Простое овсяное печенье](#) - 100 г.

Всего калорий: 173.23 ккал, БЖУ: 3.99 г. / 1.99 г. / 38.25 г.



[Хлеб белый](#) - 100 г.

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



[Масло сливочное](#) - 30 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 24.75 г. / 0.24 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 145 ккал, БЖУ: 1.75 г. / 2.5 г. / 28 г.

Обед



[Салат Витаминка готовый](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 2 г. / 20.2 г. / 21.6 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 250 г.

Всего калорий: 280 ккал, БЖУ: 8.75 г. / 1 г. / 58 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.



[Хлеб белый](#) - 100 г.

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



[Морс брусничный](#) - 300 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 32.1 г.



[Суп из красной чечевицы](#) - 300 г.

Всего калорий: 178.74 ккал, БЖУ: 12.51 г. / 1.17 г. / 30.06 г.

Полдник

[Десерт Маффин с шоколадом](#) - 100 г.

Всего калорий: 350 ккал, БЖУ: 6 г. / 12 г. / 55 г.



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.



[Яблочный сок](#) - 300 г.

Всего калорий: 126 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 1.2 г. / 29.4 г.



[Грецкий орех](#) - 30 г.

Всего калорий: 196.2 ккал, БЖУ: 4.56 г. / 19.56 г. / 2.1 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 300 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.3 г. / 21.3 г.

Ужин



[Морс брусничный](#) - 300 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 32.1 г.

[Салат Итальянский с ветчиной готовый](#) - 200 г.

Всего калорий: 576 ккал, БЖУ: 19 г. / 29.2 г. / 63.4 г.



[Картофельное пюре](#) - 250 г.

Всего калорий: 265 ккал, БЖУ: 6.25 г. / 10.5 г. / 36.75 г.



[Яблоко печёное сладкое](#) - 200 г.

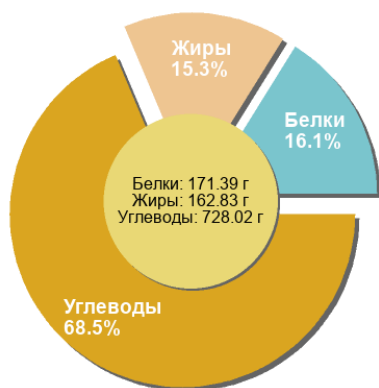
Всего калорий: 178 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.6 г. / 48 г.



[Семга с овощами, запеченная в духовке](#) - 300 г.

Всего калорий: 312.69 ккал, БЖУ: 32.31 г. / 12.09 г. / 18.99 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 4988.12 ккал

Белков: 171.39 г. (16.1%)

Жиров: 162.83 г. (15.3%)

Углеводов: 728.02 г. (68.5%)

Продуктов: 17

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2517/>