

3 ДЕНЬ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2681/>

Калорийность: 0 ккал, белков: 0 г, жиров: 0 г, углеводов: 0 г

Завтрак



[Сырники с зеленью \(несладкие\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 16.3 г. / 5.5 г. / 6.6 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 40 г.

Всего калорий: 63.2 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 6 г. / 1.2 г.



[Перловая каша на воде](#) - 135 г.

Всего калорий: 147.15 ккал, БЖУ: 4.19 г. / 0.54 г. / 29.97 г.



[Яблоко](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.

Обед



[Грецкий орех](#) - 20 г.

Всего калорий: 130.8 ккал, БЖУ: 3.04 г. / 13.04 г. / 1.4 г.



[Печень в сырном соусе](#) - 90 г.

Всего калорий: 124.92 ккал, БЖУ: 14.05 г. / 3.55 г. / 9.51 г.



[Картофель варёный](#) - 120 г.

Всего калорий: 98.4 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.48 г. / 20.04 г.



[Суп с фасолью и курицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 126.92 ккал, БЖУ: 11.67 г. / 2.28 г. / 15.39 г.

Ужин



[Шаурма с курицей и солеными огурцами](#) - 180 г.

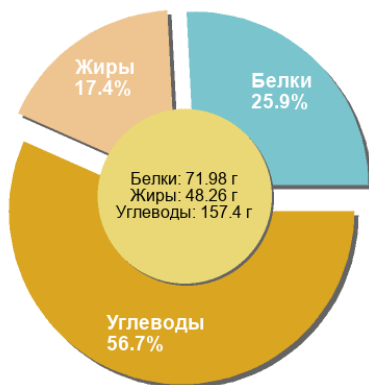
Всего калорий: 272.74 ккал, БЖУ: 13.19 г. / 1.57 г. / 50.22 г.



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 120 г.

Всего калорий: 167.92 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 14.5 г. / 3.47 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1361.05 ккал

Белков: 71.98 г. (25.9%)

Жиров: 48.26 г. (17.4%)

Углеводов: 157.4 г. (56.7%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2681/>