

Меню на понедельник 09.10.2023. Мирошниченко Д.В.



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2750/>

Калорийность: 2208.85 ккал, белков: 120.3 г, жиров: 121.31 г, углеводов: 158.81 г

Завтрак



[Тыквенный смузи с яблоком и бананом](#) - 350 г.

Всего калорий: 170.84 ккал, БЖУ: 4.66 г. / 2.38 г. / 35.56 г.



[Сырники из духовки](#) - 150 г.

Всего калорий: 239.61 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 11.31 г. / 17.58 г.

Ланч



[Салат с креветками](#) - 150 г.

Всего калорий: 74.55 ккал, БЖУ: 11.33 г. / 1.62 г. / 3.32 г.

Обед



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 250 г.

Всего калорий: 349.83 ккал, БЖУ: 11.05 г. / 30.2 г. / 7.23 г.



[Уха по-фински со сливками](#) - 300 г.

Всего калорий: 120.69 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 9.57 г. / 3.99 г.

Полдник



[Тост с яйцом пашот](#) - 300 г.

Всего калорий: 704.76 ккал, БЖУ: 34.38 г. / 33.51 г. / 64.02 г.

Ужин



[Овощной салат](#) - 250 г.

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



[Жареный тунец с салатом из помидоров и трав](#) - 190 г.

Всего калорий: 305.69 ккал, БЖУ: 16.02 г. / 21.34 г. / 12.43 г.

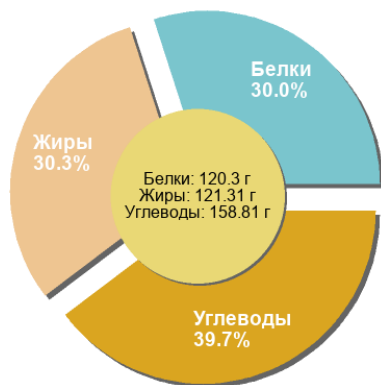
Поздний ужин



[Творог 5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 17.2 г. / 5 г. / 1.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2208.85 ккал

Белков: 120.3 г. (30%)

Жиров: 121.31 г. (30.3%)

Углеводов: 158.81 г. (39.7%)

Продуктов: 1

Рецептов: 8

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2750/>