

## Оглавление

<b>Стас</b> .....	2
<b>Простые творожные оладьи</b> .....	4

## Стас



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2793/>

Калорийность: 1053.78 ккал, белков: 93.16 г, жиров: 59.45 г, углеводов: 35.05 г  
КБЖУ

## Завтрак



[Говядина жареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 384 ккал, БЖУ: 32.7 г. / 28.1 г. / 0 г.

## Ланч



[Простые творожные оладьи](#) - 100 г.

Всего калорий: 131.78 ккал, БЖУ: 10.66 г. / 2.45 г. / 15.85 г.

## Обед



[Икра белужья зернистая](#) - 100 г.

Всего калорий: 237 ккал, БЖУ: 27.2 г. / 14.2 г. / 0 г.

## Полдник



[Горбуша консервированная](#) - 100 г.

Всего калорий: 138 ккал, БЖУ: 21 г. / 6 г. / 0 г.

## Ужин



[Брюква тушеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 8.5 г. / 8.6 г.

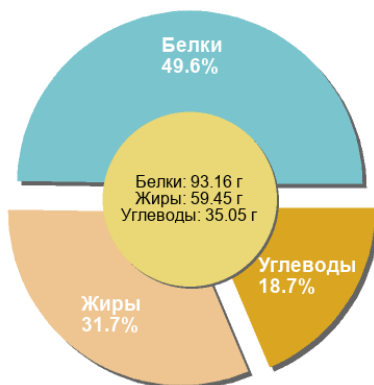
## Поздний ужин



[Ананас](#) - 100 г.

Всего калорий: 49 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 10.6 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1053.78 ккал

Белков: 93.16 г. (49.6%)

Жиров: 59.45 г. (31.7%)

Углеводов: 35.05 г. (18.7%)

Продуктов: 5

Рецептов: 1