

На 2 дня



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2866/>

Калорийность: 900.41 ккал, белков: 57.63 г, жиров: 47.28 г, углеводов: 63.33 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Сыр Тильзитер](#) - 50 г.

Всего калорий: 167 ккал, БЖУ: 13.9 г. / 12.5 г. / 0.05 г.



[Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5%](#) - 10 г.

Всего калорий: 66.2 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 7.25 г. / 0.14 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.

[Хлеб Тостовый](#) - 10 г.

Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 0.73 г. / 0.39 г. / 5.25 г.

Ланч



[Сыр колбасный копчёный](#) - 50 г.

Всего калорий: 135.5 ккал, БЖУ: 11.5 г. / 9.5 г. / 0 г.

Обед



[Сырный суп с шампиньонами и сухариками](#) - 200 г.

Всего калорий: 100.72 ккал, БЖУ: 4.92 г. / 6.62 г. / 6.04 г.



[Горбуша, запеченная в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 93.26 ккал, БЖУ: 11.47 г. / 3.56 г. / 4.19 г.



[Салат со свежей капустой и морковью](#) - 200 г.

Всего калорий: 84.9 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.72 г. / 18.22 г.

Полдник

Яблоко - 100 г.

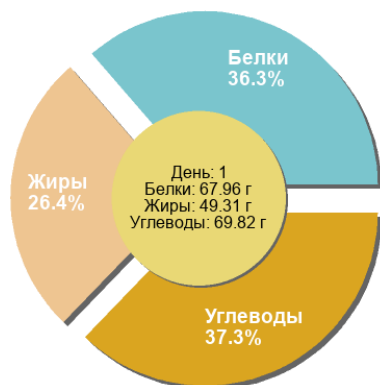
Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

Ужин

Горбуша, запеченная в духовке - 200 г.

Всего калорий: 186.52 ккал, БЖУ: 22.94 г. / 7.12 г. / 8.38 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 979.6 ккал

Белков: 67.96 г. (36.3%)

Жиров: 49.31 г. (26.4%)

Углеводов: 69.82 г. (37.3%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Другое: 2

Меню на 2-й день

Завтрак

[Хлебцы вафельные](#) - 10 г.

Всего калорий: 36.8 ккал, БЖУ: 1.14 г. / 0.35 г. / 7.09 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Яичница по-французски](#) - 200 г.

Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 12 г. / 10 г. / 12 г.

Обед

[Горбуша запеченная в шубе](#) - 200 г.

Всего калорий: 368 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 26.2 г. / 6.4 г.



[Салат со свежей капустой и морковью](#) - 200 г.

Всего калорий: 84.9 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.72 г. / 18.22 г.

Полдник

[Хлебцы вафельные](#) - 10 г.

Всего калорий: 36.8 ккал, БЖУ: 1.14 г. / 0.35 г. / 7.09 г.

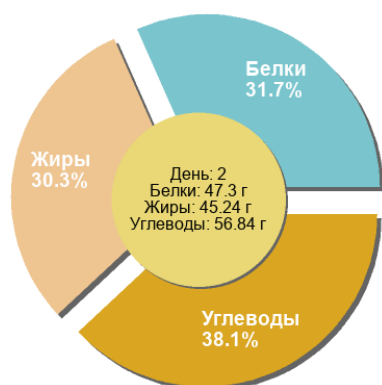
Ужин



[Сырный суп с шампиньонами и сухариками](#) - 200 г.

Всего калорий: 100.72 ккал, БЖУ: 4.92 г. / 6.62 г. / 6.04 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 821.22 ккал

Белков: 47.3 г. (31.7%)

Жиров: 45.24 г. (30.3%)

Углеводов: 56.84 г. (38.1%)

Продуктов: 4

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2866/>