

Оглавление

На 2 дня	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	4
Яичница по-французски	6
Сырный суп с шампиньонами и сухариками	7
Горбуша, запеченная в духовке	9
Салат со свежей капустой и морковью	10

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.

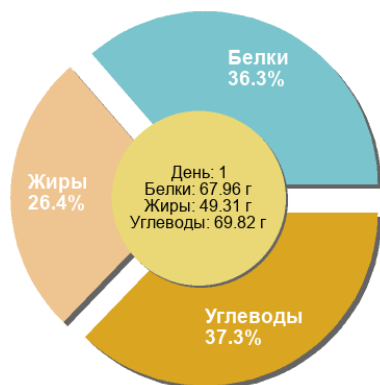
Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

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

Яичница по-французски



На 100 грамм:
Калорийность: **97 ккал.**
Белки: **6 г.**
Жиры: **5 г.**
Углеводы: **6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-po-francuzski/>

Ингредиенты:

- яйца 2 шт
- лук 1 шт
- помидор 2 шт
- сыр 30 г (у нас российский)
- хлеб цельнозерновой 30 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Лук обжарить на масле. Помидоры порезать и добавить к луку(жаренные помидоры очень полезны). Хлеб порезать кубиками и добавить к обжаренным помидорам. Яйца взбить, присолить, вылить в сковороду, затем перемешать. Посыпать тёртым сыром, накрыть крышкой как сыр расплавится-Готово!

Сырный суп с шампиньонами и сухариками



На 100 грамм:
Калорийность: **50.36 ккал.**
Белки: **2.46 г.**
Жиры: **3.31 г.**
Углеводы: **3.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrnyj-sup-s-shampinonami-i-suharikami/>

Ингредиенты:

- шампиньоны свежие 500 г
- лук репчатый 1 головка
- петрушка по вкусу
- масло оливковое 50 г
- вода 1,5 л
- батон по вкусу
- соль по вкусу
- сыр плавленый 200 г

Приготовление:

Разогреваем сковороду, наливаем на нее немного оливкового масла. Кладем мелко нарезанный лук, оставляем на пару минут.

Далее добавляем крупно нарезанные шампиньоны. Готовим 15-20 минут на медленном огне. Добавляем соль по вкусу.

В это время, наливаем в кастрюлю 1,5 литра воды, доводим до кипения и растворяем в ней плавленый сыр, постоянно помешивая. Доводим до кипения и ждем 2-3 минуты.

Готовые шампиньоны перекладываем в кастрюлю с сырным бульоном и даем повариться еще 2-3 минуты на медленном огне. Можно также добавить еще соли, т.к. сырный бульон сам по себе пресноват. Снимаем с огня.

В это время нарезаем петрушку. Ее можно добавить сразу в кастрюлю или индивидуально в тарелки. Также к этому супу хорошо подойдут сухарики из свежего батона.

Для сухариков нарезаем кубиками батон, кладем на смазанный оливковым маслом противень или сковороду, ставим на 5-7 минут в разогретую духовку (200 градусов), после чего

вынимаем и подаем к столу вместе с супом. Сухарики добавляем индивидуально в тарелки.

Горбуша, запеченная в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **93.26 ккал.**
Белки: **11.47 г.**
Жиры: **3.56 г.**
Углеводы: **4.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gorbusha-zapechennaya-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- горбуша 400.0 г
- лук репчатый 1.0 шт
- паста томатная 100.0 г
- помидоры красные 2.0 шт
- соль 1.0 ч.л
- паприка 1.0 ч.л

Приготовление:

Горбуша -это разновидность дальневосточного лосося. Рыба самая распространенная, но ценная и, конечно, полезная. Одно "но": суховата. Вот этот ее недостаток можно убрать соусом. Итак, приготовим стэйки горбуши.

Стэйки можно брать целиком. Я же поделила их на две части и убрала все кости. Каждый кусочек горбуши приготовить(в мультиварке, пароварке, запечь). Теперь займемся соусом. Лук очищаем и нарезаем вдоль, дольку чеснока также.В небольшом кол-ве воды потушить лук и чеснок. Добавим томатную пасту. У меня была жидкая паста. Если такой нет, то 1 ст. л. густой пасты развести в 100-150 гр воды и добавить в сковороду. Туда же соль, нарезанные помидоры, немного молотого перца и паприки. Дать потушиться 2-3 минуты.

В огнеупорную посуду укладываем горбушу и сверху заливаем соусом.

Ставим в разогретую духовку на 20 минут. Можно таким же образом потушить в кастрюле на огне. Горбуша получается сочная и пикантная.