

## НОВЫЙ ГОД



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2905/>

Калорийность: 27290 ккал, белков: 1141.55 г, жиров: 1870.8 г, углеводов: 1409.6 г

## Завтрак



### [Оливье](#) - 2000 г.

Всего калорий: 2818.6 ккал, БЖУ: 98.6 г. / 218 г. / 126.2 г.



### [Домашнее бананово-клубничное мороженое](#) - 2000

Г.

Всего калорий: 1635 ккал, БЖУ: 37.8 г. / 22.2 г. / 324.4 г.



### [Оливье с семгой и свежим огурцом](#) - 300 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 34.5 г. / 14.7 г. / 9 г.



### [Шпроты](#) - 300 г.

Всего калорий: 1089 ккал, БЖУ: 52.2 г. / 97.2 г. / 1.2 г.



### [Великолепная закуска «помидоры с сыром»](#) - 500

Г.

Всего калорий: 495.6 ккал, БЖУ: 33.5 г. / 34.05 г. / 14.5 г.



### [Селёдка по-голландски](#) - 500 г.

Всего калорий: 69.6 ккал, БЖУ: 2.15 г. / 0.65 г. / 13.7 г.

### [Колбаса сырокопченая Салями Итальянская](#) - 1000

Г.

Всего калорий: 6310 ккал, БЖУ: 110 г. / 630 г. / 0 г.

### [Сыр Сваля 45% в нарезке](#) - 1000 г.

Всего калорий: 3390 ккал, БЖУ: 265 г. / 252 г. / 0 г.



### [Картофель запеченный с травами](#) - 2000 г.

Всего калорий: 2364.4 ккал, БЖУ: 39 г. / 114.4 г. / 293.6 г.



### [Салат с крабовыми палочками, помидорами и чесноком](#) - 2000 г.

Всего калорий: 2749 ккал, БЖУ: 74.6 г. / 212.4 г. / 138.6 г.



### [Селедка под шубой](#) - 2000 г.

Всего калорий: 1032.8 ккал, БЖУ: 8.2 г. / 98.2 г. / 28.4 г.

### [Ростбиф из говядины](#) - 1000 г.

Всего калорий: 1730 ккал, БЖУ: 264 г. / 68 г. / 0 г.

### [Говяжий язык](#) - 1000 г.

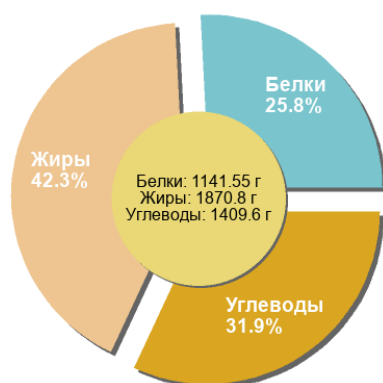
Всего калорий: 1460 ккал, БЖУ: 122 г. / 109 г. / 0 г.



### Сок Сады Придонья Яблочно-виноградный - 4000 г.

Всего калорий: 1840 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 460 г.

#### Суммарная информация по дню



Калорийность: 27290 ккал

Белков: 1141.55 г. (25.8%)

Жиров: 1870.8 г. (42.3%)

Углеводов: 1409.6 г. (31.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 8

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2905/>