

Меню на один день 1234.4 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/34/>

Калорийность: 1234.4 ккал, белков: 81.37 г, жиров: 55.04 г, углеводов: 105.22 г

Завтрак



[Молоко](#) - 300 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 10.8 г. / 14.4 г.



[Гречневая каша с грибами](#) - 250 г.

Всего калорий: 167.55 ккал, БЖУ: 9.28 г. / 2.2 г. / 29.3 г.

Ланч



[Абрикос](#) - 90 г.

Всего калорий: 39.6 ккал, БЖУ: 0.81 г. / 0.09 г. / 8.1 г.

Обед



[Запеканка из брокколи и кабачка с брынзой](#) - 300

г.

Всего калорий: 233.1 ккал, БЖУ: 14.04 г. / 14.16 г. / 12.63 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.

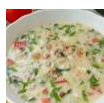
Полдник



[Капуста краснокочанная](#) - 150 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0 г. / 11.4 г.

Ужин



[Окрошка с курицей и помидорами](#) - 300 г.

Всего калорий: 171.15 ккал, БЖУ: 19.44 г. / 6.09 г. / 8.79 г.



[Буженина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 233 ккал, БЖУ: 16.4 г. / 18.3 г. / 1 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1234.4 ккал

Белков: 81.37 г. (33.7%)

Жиров: 55.04 г. (22.8%)

Углеводов: 105.22 г. (43.5%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/34/>