

## Меню на один день 1667.46 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3586/>

Калорийность: 1667.46 ккал, белков: 128.01 г, жиров: 78.5 г, углеводов: 108.05 г

## Завтрак



[Омлет с сыром и грибами в микроволновке](#) - 300 г.

Всего калорий: 493.89 ккал, БЖУ: 27.6 г. / 38.58 г. / 6.45 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

## Ланч



[Энергетические батончики](#) - 30 г.

Всего калорий: 71.49 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 4.02 г. / 7.11 г.

## Обед



[Рисовый суп с курочкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.72 ккал, БЖУ: 36.99 г. / 7.62 г. / 47.64 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

## Полдник



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



[Вода минеральная](#) - 250 г.

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

## Ужин



[Салат с курицей, ветчиной и сметаной](#) - 300 г.

Всего калорий: 295.23 ккал, БЖУ: 29.85 г. / 16.62 г. / 6.27 г.



[Чай «пряный»](#) - 250 г.

Всего калорий: 20.75 ккал, БЖУ: 0.28 г. / 0.28 г. / 4.9 г.

## Поздний ужин



Творог 2% - 100 г.

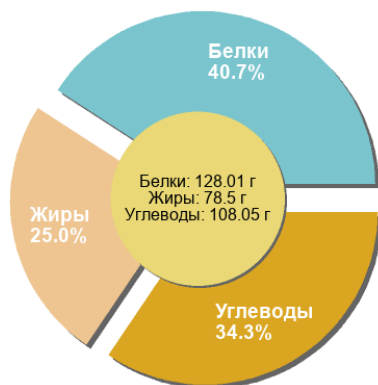
Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



Кефир 1% - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1667.46 ккал

Белков: 128.01 г. (40.7%)

Жиров: 78.5 г. (25%)

Углеводов: 108.05 г. (34.3%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3586/>