

Стол № 8 день 2



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3588/>

Калорийность: 1539.27 ккал, белков: 101.35 г, жиров: 25.41 г, углеводов: 224.93 г

Завтрак



[Творог Danone 0% мягкий - 200 г.](#)

Всего калорий: 122 ккал, БЖУ: 21.8 г. / 0.2 г. / 8 г.



[Абрикос - 100 г.](#)

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.1 г. / 9 г.



[Кофе черный - 250 г.](#)

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.



[Хлебцы Dr.Korner Злаковый коктейль клюквенный - 50 г.](#)

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 1 г. / 33 г.

Ланч

[Напиток шиповника - 10 г.](#)

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 6.6 г.



[Творожные оладьи - 200 г.](#)

Всего калорий: 169.94 ккал, БЖУ: 16.22 г. / 3.56 г. / 16.6 г.

Обед



[Капуста белокочанная маринованная - 300 г.](#)

Всего калорий: 139.5 ккал, БЖУ: 3.15 г. / 3.6 г. / 25.5 г.



[Рис дикий вареный - 200 г.](#)

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 8 г. / 0.6 г. / 42.2 г.



[Курица, запеченная в духовке с горчицей - 100 г.](#)

Всего калорий: 89.33 ккал, БЖУ: 16.36 г. / 1.5 г. / 2.88 г.

Полдник



[Чай чёрный без сахара - 100 г.](#)

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Печенье Любягово Мария традиционное - 50 г.](#)

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 4 г. / 4.75 г. / 36 г.

Ужин

Рыбные палочки в панировке - 100 г.
Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 14 г. / 2 г. / 21.5 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.
Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

Поздний ужин



[Ряженка 1%](#) - 300 г.
Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1539.27 ккал
Белков: 101.35 г. (28.8%)
Жиров: 25.41 г. (7.2%)
Углеводов: 224.93 г. (64%)
Продуктов: 9
Рецептов: 3
Другое: 2

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3588/>