

Оглавление

Стол № 8 день 2	2
Курица, запеченная в духовке с горчицей	5
Творожные оладьи	6
Овощной салат	7

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 Любятово 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.

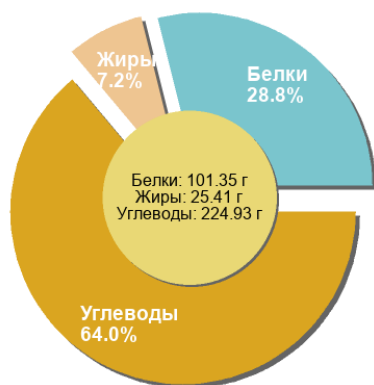
Поздний ужин



[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

Курица, запеченная в духовке с горчицей



На 100 грамм:
Калорийность: **89.33 ккал.**
Белки: **16.36 г.**
Жиры: **1.5 г.**
Углеводы: **2.88 г.**

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

Ингредиенты:

- филе цыпленка без кожи - 500 г
- помидор - 1-2 шт
- лук репчатый - 1 шт
- чеснок - 1 зубчик
- горчица - 1 ст.л
- соль, черный молотый перец

Приготовление:

Куриное филе обсушите бумажным полотенцем, нарежьте на крупные кусочки и выложите в горшочек.

Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Добавьте к курице. Добавьте горчицу, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Поставьте в духовку на 20 минут.

Помидоры очистите от кожуры (закиньте на 1 минуту в кипящую воду и сразу же охладите - кожа очень легко снимется). Разрежьте помидор пополам, выжмите от лишней жидкости и нарежьте мякоть на небольшие кусочки.

Добавьте нарезанные помидоры в горшочек и готовьте еще 15 минут.

Творожные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **84.97 ккал.**
Белки: **8.11 г.**
Жиры: **1.78 г.**
Углеводы: **8.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-oladi/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 150 г
- яйцо - 1 шт
- кефир 1% - 300 мл
- мука цельнозерновая - 50 г
- сода - 1/3 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Яйцо взбить с подсластителем. Добавить творог, кефир, соду и тщательно перемешать. Всыпать муку и замесить тесто консистенции густой сметаны. Столовой ложкой выложить тесто на заранее разогретую сковороду с антипригарным покрытием (без масла получается вкуснее). Оладушки жарятся быстро, так что больше внимания! Подавать с йогуртом.