

стол № 8 день 3



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3590/>

Калорийность: 2008.41 ккал, белков: 98.57 г, жиров: 76.56 г, углеводов: 231.93 г

Завтрак



[Творог Danone 5% мягкий](#) - 150 г.

Всего калорий: 145.5 ккал, БЖУ: 13.2 г. / 7.5 г. / 6.3 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

Зерновой хлеб Вольчик - 30 г.

Всего калорий: 74.4 ккал, БЖУ: 2.55 г. / 1.8 г. / 12 г.



[Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5%](#) - 5

г.

Всего калорий: 33.1 ккал, БЖУ: 0.05 г. / 3.63 г. / 0.07 г.

Ланч



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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

Шоколадные Пряники [Петродиает] - 50 г.

Всего калорий: 193 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 4.5 г. / 34 г.

Обед

[Пастила яблочная](#) - 100 г.

Всего калорий: 294 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 73.5 г.

Шиповник растворимый - 5 г.

Всего калорий: 14 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.01 г. / 3.3 г.



[Салат с говядиной](#) - 300 г.

Всего калорий: 486.99 ккал, БЖУ: 25.35 г. / 38.37 г. / 7.11 г.

Полдник



[Ряженка 1%](#) - 100 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 3 г. / 1 г. / 4.2 г.



[Персик](#) - 150 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.15 г. / 16.95 г.

Ужин



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

Всего калорий: 204.42 ккал, БЖУ: 6.87 г. / 9.3 г. / 25.95 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[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.

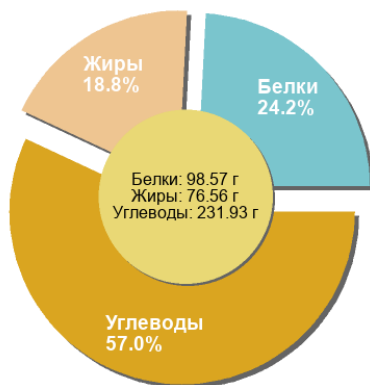
Поздний ужин



[Молоко 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 7 г. / 3.75 г. / 11.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2008.41 ккал

Белков: 98.57 г. (24.2%)

Жиров: 76.56 г. (18.8%)

Углеводов: 231.93 г. (57%)

Продуктов: 12

Рецептов: 1

Другое: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3590/>