

## Меню на один день 718.02 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3604/>

Калорийность: 718.02 ккал, белков: 54.24 г, жиров: 33.38 г, углеводов: 50.5 г

## Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.



[Пышный омлет с помидорами и зелёным луком](#) - 200 г.

Всего калорий: 169.66 ккал, БЖУ: 11.88 г. / 10.2 г. / 6.92 г.

## Обед



[Суп-солянка](#) - 200 г.

Всего калорий: 210.36 ккал, БЖУ: 5.76 г. / 13.58 г. / 18.18 г.

## Ужин



[Салат с морковью по-корейски](#) - 200 г.

Всего калорий: 222 ккал, БЖУ: 35.2 г. / 7.6 г. / 3 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 718.02 ккал

Белков: 54.24 г. (39.3%)

Жиров: 33.38 г. (24.2%)

Углеводов: 50.5 г. (36.6%)

Продуктов: 1

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3604/>