

## МЕНЮ ДЛЯ МАМЫ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/363/>

Калорийность: 1130.6 ккал, белков: 94.81 г, жиров: 50.86 г, углеводов: 70.88 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 250 г.

Всего калорий: 376.18 ккал, БЖУ: 29.13 г. / 4.98 г. / 50.85 г.

### Ланч



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

### Обед



[Куриный суп с яичными блинчиками](#) - 300 г.

Всего калорий: 505.29 ккал, БЖУ: 43.59 г. / 32.64 г. / 5.76 г.

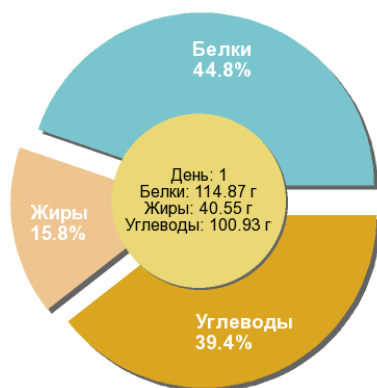
### Ужин



[Салатик с куриным филе](#) - 350 г.

Всего калорий: 239.86 ккал, БЖУ: 39.9 г. / 2.63 г. / 11.62 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1263.83 ккал

Белков: 114.87 г. (44.8%)

Жиров: 40.55 г. (15.8%)

Углеводов: 100.93 г. (39.4%)

Продуктов: 1

Рецептов: 3

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Омлет с сыром и грибами в микроволновке](#) - 250 г.

Всего калорий: 411.58 ккал, БЖУ: 23 г. / 32.15 г. / 5.38 г.

### Ланч



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.

### Обед



[Салат восточный](#) - 200 г.

Всего калорий: 261.58 ккал, БЖУ: 15.6 г. / 15.74 г. / 15.76 г.



[Печёночный торт](#) - 150 г.

Всего калорий: 181.13 ккал, БЖУ: 20.07 г. / 6.63 г. / 10.83 г.

### Ужин



[Скумбрия, запеченная с паприкой и чесноком](#) - 150

г.

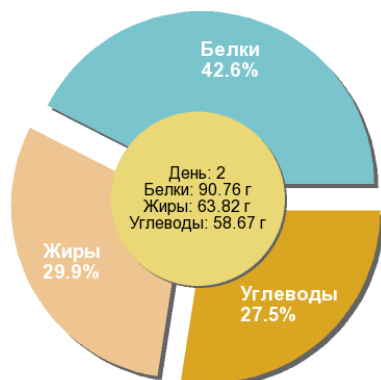
Всего калорий: 121.02 ккал, БЖУ: 8.69 г. / 7.2 г. / 5.36 г.



[Салатик с куриным филе](#) - 200 г.

Всего калорий: 137.06 ккал, БЖУ: 22.8 г. / 1.5 г. / 6.64 г.

### Суммарная информация по дню



Калорийность: 1182.87 ккал

Белков: 90.76 г. (42.6%)

Жиров: 63.82 г. (29.9%)

Углеводов: 58.67 г. (27.5%)

Продуктов: 1

Рецептов: 5

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Омлет с моцарелой и помидорами](#) - 350 г.  
Всего калорий: 383.71 ккал, БЖУ: 33.67 г. / 24.29 г. / 5.5 г.

### Ланч



[Активиа Творожная Малина](#) - 100 г.  
Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 4.5 г. / 11.4 г.

### Обед



[Куриный суп с клецками](#) - 150 г.  
Всего калорий: 79.55 ккал, БЖУ: 8.22 г. / 1.98 г. / 7.16 г.



[Салатик с куриным филе](#) - 150 г.  
Всего калорий: 102.8 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 1.13 г. / 4.98 г.

### Полдник



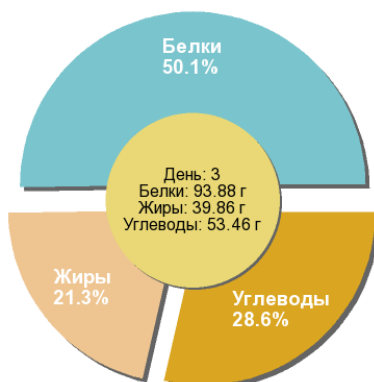
[Морковь](#) - 150 г.  
Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.15 г. / 10.35 г.

### Ужин



[Куриное филе, тушенное с овощами](#) - 350 г.  
Всего калорий: 239.82 ккал, БЖУ: 28.74 г. / 7.81 г. / 14.07 г.

### Суммарная информация по дню



Калорийность: 955.88 ккал

Белков: 93.88 г. (50.1%)

Жиров: 39.86 г. (21.3%)

Углеводов: 53.46 г. (28.6%)

Продуктов: 2

Рецептов: 4

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Сырники, которые не нужно жарить](#) - 250 г.

Всего калорий: 518.78 ккал, БЖУ: 25.35 г. / 34.45 г. / 26.33 г.

### Ланч



[Клубника](#) - 150 г.

Всего калорий: 61.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.6 г. / 11.25 г.

### Обед



[Салат восточный](#) - 200 г.

Всего калорий: 261.58 ккал, БЖУ: 15.6 г. / 15.74 г. / 15.76 г.



[Фаршированные перчики](#) - 150 г.

Всего калорий: 98.64 ккал, БЖУ: 11.88 г. / 3.06 г. / 5.39 г.

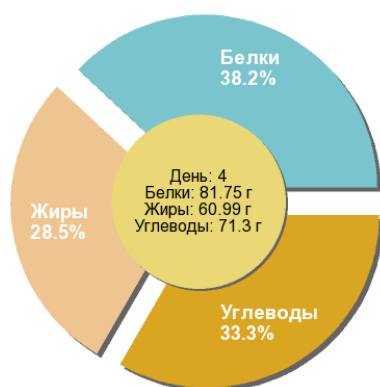
### Ужин



[Фаршированные перчики](#) - 350 г.

Всего калорий: 230.16 ккал, БЖУ: 27.72 г. / 7.14 г. / 12.57 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1170.66 ккал

Белков: 81.75 г. (38.2%)

Жиров: 60.99 г. (28.5%)

Углеводов: 71.3 г. (33.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Творожная запеканка с черной смородиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 140.72 ккал, БЖУ: 17.91 г. / 2.7 г. / 12.06 г.

### Ланч



[Яблоко печёное сладкое](#) - 150 г.

Всего калорий: 133.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.45 г. / 36 г.

### Обед



[Куриные блинчики](#) - 200 г.

Всего калорий: 243.2 ккал, БЖУ: 34.74 г. / 6.7 г. / 8.34 г.



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.95 ккал, БЖУ: 1.41 г. / 11.67 г. / 3.39 г.

### Ужин



[Куриные ножки по-восточному](#) - 200 г.

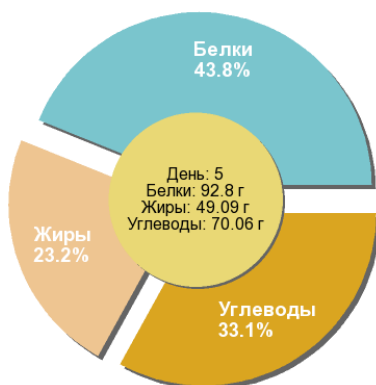
Всего калорий: 364.28 ккал, БЖУ: 36.02 г. / 23.74 г. / 2.54 г.



[Овощной салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.

### Суммарная информация по дню



Калорийность: 1079.78 ккал

Белков: 92.8 г. (43.8%)

Жиров: 49.09 г. (23.2%)

Углеводов: 70.06 г. (33.1%)

Продуктов: 1

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/363/>