

Разнообразное меню на неделю, 1800 ккал в день.



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3740/>

Калорийность: 1634.37 ккал, белков: 127.55 г, жиров: 70.12 г, углеводов: 115.69 г
3-разовое разнообразное питание на 1600-1800 ккал в сутки.

Меню на 1-й день

Завтрак



[Яичница глазунья](#) - 200 г.

Всего калорий: 430 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 34.6 г. / 1.4 г.



[Капуста квашеная](#) - 200 г.

Всего калорий: 38 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.2 г. / 8.8 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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

Обед



[Запеченное куриное филе](#) - 150 г.

Всего калорий: 145.37 ккал, БЖУ: 27.72 г. / 2.49 г. / 1.38 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 150 г.

Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 5.1 г. / 21.9 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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

Ужин



[Запеченное куриное филе](#) - 150 г.

Всего калорий: 145.37 ккал, БЖУ: 27.72 г. / 2.49 г. / 1.38 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 150 г.

Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 5.1 г. / 21.9 г.



[Суп с фасолью и курицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 253.83 ккал, БЖУ: 23.34 г. / 4.56 г. / 30.78 г.

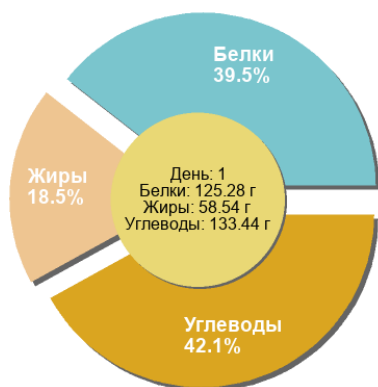
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1591.57 ккал

Белков: 125.28 г. (39.5%)

Жиров: 58.54 г. (18.5%)

Углеводов: 133.44 г. (42.1%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Яблоко](#) - 150 г.

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



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Омлет](#) - 250 г.

Всего калорий: 440.28 ккал, БЖУ: 20.25 г. / 36.73 г. / 5.48 г.

Обед



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 150 г.
Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 5.1 г. / 21.9 г.



[Запеченное куриное филе](#) - 150 г.
Всего калорий: 145.37 ккал, БЖУ: 27.72 г. / 2.49 г. / 1.38 г.



[Капуста квашеная](#) - 150 г.
Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 6.6 г.

Ужин



[Салат из огурцов, капусты и кукурузы](#) - 150 г.
Всего калорий: 140.84 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 9.6 г. / 10.43 г.



[Запеченное куриное филе](#) - 150 г.
Всего калорий: 145.37 ккал, БЖУ: 27.72 г. / 2.49 г. / 1.38 г.



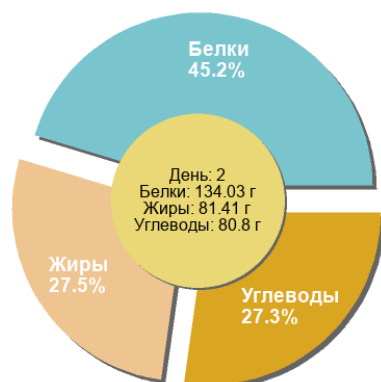
[Куриный суп с грибами](#) - 300 г.
Всего калорий: 357.87 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 21.45 г. / 2.43 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.
Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1615.23 ккал

Белков: 134.03 г. (45.2%)

Жиров: 81.41 г. (27.5%)

Углеводов: 80.8 г. (27.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Меню на 3-й день

Завтрак



[Салат из огурцов, капусты и кукурузы](#) - 150 г.

Всего калорий: 140.84 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 9.6 г. / 10.43 г.



[Яичница глазунья](#) - 150 г.

Всего калорий: 322.5 ккал, БЖУ: 17.85 г. / 25.95 г. / 1.05 г.

Обед



[Минтай \(филе\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 32 г. / 2 г. / 0 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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



[Фасоль красная консервированная](#) - 200 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 13.4 г. / 0.6 г. / 34.8 г.

Ужин



[Салат из огурцов, капусты и кукурузы](#) - 150 г.

Всего калорий: 140.84 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 9.6 г. / 10.43 г.



[Минтай \(филе\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 108 ккал, БЖУ: 24 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Куриный суп с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 357.87 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 21.45 г. / 2.43 г.

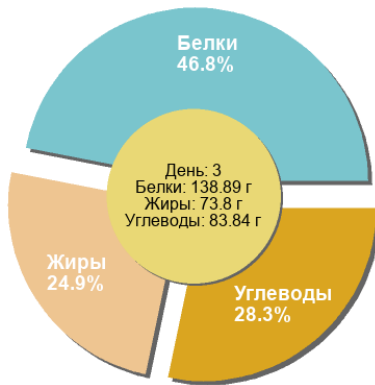
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1582.55 ккал

Белков: 138.89 г. (46.8%)

Жиров: 73.8 г. (24.9%)

Углеводов: 83.84 г. (28.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

Меню на 4-й день

Завтрак

[Омлет](#) - 150 г.

Всего калорий: 276 ккал, БЖУ: 14.4 г. / 23.1 г. / 2.85 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.

Обед



[Хлеб Кернброт немецкий цельнозерновой](#) - 40 г.

Всего калорий: 88.8 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 1.6 г. / 15.72 г.



[Тушеное куриное филе со сладким перцем](#) - 250 г.

Всего калорий: 186.25 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.5 г. / 12.08 г.



[Булгур приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.



[Баклажанная икра консервированная](#) - 100 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 1.7 г. / 13.3 г. / 5.1 г.

Ужин



[Куриный суп с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 357.87 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 21.45 г. / 2.43 г.



[Булгур приготовленный](#) - 100 г.

Всего калорий: 83 ккал, БЖУ: 3.1 г. / 0.2 г. / 14.1 г.



[Тушеное куриное филе со сладким перцем](#) - 150 г.

Всего калорий: 111.75 ккал, БЖУ: 17.88 г. / 0.9 г. / 7.25 г.

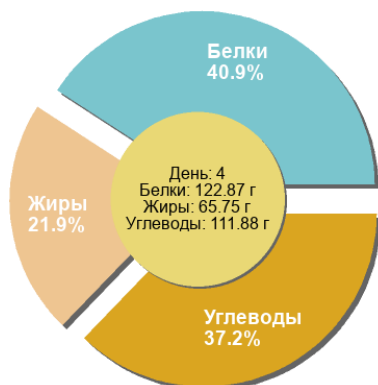
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1581.67 ккал

Белков: 122.87 г. (40.9%)

Жиров: 65.75 г. (21.9%)

Углеводов: 111.88 г. (37.2%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Меню на 5-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 300 г.

Всего калорий: 480 ккал, БЖУ: 38.7 г. / 34.8 г. / 2.4 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Обед



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Тушеное куриное филе со сладким перцем](#) - 200 г.

Всего калорий: 149 ккал, БЖУ: 23.84 г. / 1.2 г. / 9.66 г.



[Булгур приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.

Ужин



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 17.01 г. / 5.94 г. / 27.87 г.



[Булгур приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.



[Тушеное куриное филе со сладким перцем](#) - 200 г.

Всего калорий: 149 ккал, БЖУ: 23.84 г. / 1.2 г. / 9.66 г.

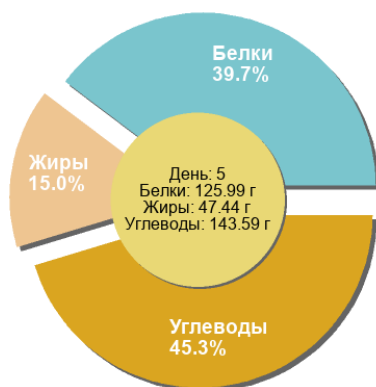
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1556.5 ккал

Белков: 125.99 г. (39.7%)

Жиров: 47.44 г. (15%)

Углеводов: 143.59 г. (45.3%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Меню на 6-й день

Завтрак



[Апельсин](#) - 150 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.3 г. / 12.15 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Яичница глазунья](#) - 200 г.

Всего калорий: 430 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 34.6 г. / 1.4 г.

Обед



[Картофель запеченный с травами](#) - 200 г.

Всего калорий: 236.44 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 11.44 г. / 29.36 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 150 г.

Всего калорий: 268.94 ккал, БЖУ: 33 г. / 13.79 г. / 2.01 г.



[Капуста квашеная](#) - 200 г.

Всего калорий: 38 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.2 г. / 8.8 г.

Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.



[Картофель запеченный с травами](#) - 100 г.

Всего калорий: 118.22 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 5.72 г. / 14.68 г.



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 17.01 г. / 5.94 г. / 27.87 г.

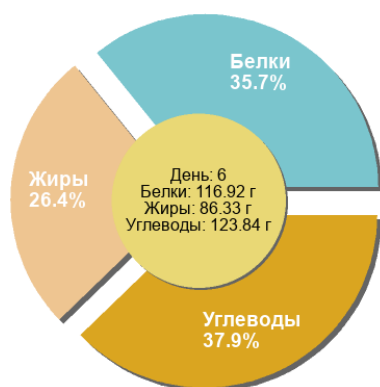
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1763.81 ккал

Белков: 116.92 г. (35.7%)

Жиров: 86.33 г. (26.4%)

Углеводов: 123.84 г. (37.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Меню на 7-й день

Завтрак



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Огурец](#) - 150 г.

Всего калорий: 22.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.15 г. / 4.2 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 19.35 г. / 17.4 г. / 1.2 г.

Обед



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 250 г.

Всего калорий: 196.25 ккал, БЖУ: 14.18 г. / 4.95 г. / 23.23 г.



[Тушеная капуста](#) - 200 г.

Всего калорий: 297.08 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 19.04 г. / 27.3 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 111.07 ккал, БЖУ: 15.73 г. / 4.07 г. / 1.82 г.

Ужин



[Куриный суп с лапшой без муки](#) - 250 г.

Всего калорий: 217.5 ккал, БЖУ: 31.48 г. / 6.05 г. / 9.03 г.



[Тушеная капуста](#) - 150 г.

Всего калорий: 222.81 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 14.28 г. / 20.48 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.61 ккал, БЖУ: 23.6 г. / 6.11 г. / 2.73 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1749.24 ккал

Белков: 128.85 г. (38%)

Жиров: 77.6 г. (22.9%)

Углеводов: 132.42 г. (39.1%)

Продуктов: 4

Рецептов: 7

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3740/>