

## план



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1724/>

Калорийность: 1239.41 ккал, белков: 76.36 г, жиров: 47.77 г, углеводов: 124.72 г

## Завтрак



[Простые творожные оладьи](#) - 100 г.

Всего калорий: 131.78 ккал, БЖУ: 10.66 г. / 2.45 г. / 15.85 г.



[Кабачковая икра](#) - 100 г.

Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 7 г. / 7.4 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

## Обед



[Салат восточный](#) - 100 г.

Всего калорий: 130.79 ккал, БЖУ: 7.8 г. / 7.87 г. / 7.88 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.3 г. / 25 г.



[Говядина жареная](#) - 60 г.

Всего калорий: 230.4 ккал, БЖУ: 19.62 г. / 16.86 г. / 0 г.

## Полдник



[Салатик из моркови и яйца](#) - 100 г.

Всего калорий: 81.64 ккал, БЖУ: 5.49 г. / 4.53 г. / 4.94 г.



[Горошек зелёный консервированный](#) - 100 г.

Всего калорий: 55 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.1 г. / 9.8 г.

## Ужин



**Куриные блинчики** - 100 г.

Всего калорий: 121.6 ккал, БЖУ: 17.37 г. / 3.35 г. / 4.17 г.



**Кофе латте макиато** - 100 г.

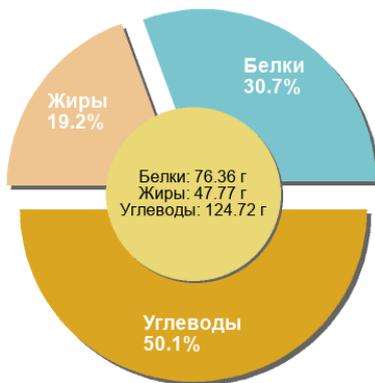
Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.4 г. / 2 г.



**Хлеб белый** - 30 г.

Всего калорий: 77.2 ккал, БЖУ: 2.42 г. / 0.71 г. / 14.68 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1239.41 ккал

Белков: 76.36 г. (30.7%)

Жиров: 47.77 г. (19.2%)

Углеводов: 124.72 г. (50.1%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1724/>