

## Меню на один день



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1784/>

Калорийность: 2654.38 ккал, белков: 110.18 г, жиров: 100.27 г, углеводов: 317.49 г  
СПК 2660

## Завтрак



[Омлет с сыром и грибами в микроволновке](#) - 200 г.

Всего калорий: 329.26 ккал, БЖУ: 18.4 г. / 25.72 г. / 4.3 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

## Ланч



[Яблоко Голден](#) - 200 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.4 г. / 21.4 г.

## Обед



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 200 г.

Всего калорий: 202 ккал, БЖУ: 6 г. / 6.8 г. / 29.2 г.



[Лосось в медово-горчичном соусе](#) - 150 г.

Всего калорий: 274.11 ккал, БЖУ: 25.46 г. / 16.32 г. / 4.74 г.



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 100 г.

Всего калорий: 275 ккал, БЖУ: 9.5 г. / 6.6 г. / 44.5 г.



[Чай липовый](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 8 г.

## Полдник



[Кедровые орехи](#) - 30 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 4.68 г. / 16.8 г. / 8.52 г.



[Хлебцы Круазетт ржано-пшеничные с сыром](#) - 100

г.

Всего калорий: 428 ккал, БЖУ: 16.9 г. / 9.2 г. / 69.4 г.



[Ананас](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.3 г. / 15.9 г.

## Ужин



[Говяжий гуляш](#) - 150 г.

Всего калорий: 212.31 ккал, БЖУ: 11.9 г. / 15.95 г. / 5.01 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 300 г.

Всего калорий: 336 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 1.2 г. / 69.6 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Томат \(помидор\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2654.38 ккал

Белков: 110.18 г. (20.9%)

Жиров: 100.27 г. (19%)

Углеводов: 317.49 г. (60.1%)

Продуктов: 13

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1784/>