

Оглавление

Меню на один день	2
Омлет с сыром и грибами в микроволновке	5
Говяжий гуляш	6
Лосось в медово-горчичном соусе	7

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.

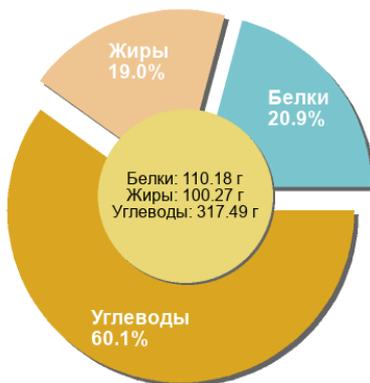
Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[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

Омлет с сыром и грибами в микроволновке



На 100 грамм:
Калорийность: **164.63 ккал.**
Белки: **9.2 г.**
Жиры: **12.86 г.**
Углеводы: **2.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-syrom-i-gribami-v-mikrovolnovke/>

Ингредиенты:

- шампиньоны 100 г
- яйца 4 шт
- сыр чеддер 3 ст.л
- петрушка 2 ст.л
- молоко 2 ст.л
- масло сливочное 1 ст.л
- лук репчатый 1 головка
- молоко 70 мл
- соль, перец

Приготовление:

Сливочное масло положить в сотейник, растопить в течение полуминуты. Всыпать рубленый репчатый лук, шампиньоны, подержать в СВЧ-печи три минуты под крышкой. Один раз перемешать. Отдельно взбить яйца, молоко, половину указанного количества тертого сыра Чеддер, измельченную зелень петрушки.

Соль и перец – по вкусу. Массу перелить в сотейник, прикрыть крышкой неплотно, прогреть в СВЧ-печи еще три минуты. Омлет должен осесть. При подаче посыпать быстрый омлет остатками сыра Чеддер.

Говяжий гуляш



На 100 грамм:
Калорийность: **141.54 ккал.**
Белки: **7.93 г.**
Жиры: **10.63 г.**
Углеводы: **3.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyazhij-gulyash/>

Ингредиенты:

- мякоть говядины - 400 гр
- растительное масло - 3 ст.л
- горячая вода - 1,5 ст
- мука - 2 ст.л
- томатная паста - 1 ст.л
- мясной бульон - 1 ст
- соль (по вкусу) - 5 гр
- перец черный молотый (по вкусу) - 5 гр
- лавровый лист - 1 шт

Приготовление:

Промыть и обсушить мясо. Нарезать длинными тонкими брусочками. Посолить и поперчить его.

Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить на нем мясо.

Залить обжаренное мясо 1 стаканом горячей воды и тушить, пока готовится соус.

Приготовить соус: на сухой сковороде обжарить муку до золотистого цвета, ввести томатную пасту, перемешать и немного обжарить, развести мясным бульоном и добавить 0,5 стакана горячей воды.

Выложить соус в мясо, добавить лавровый лист, немного подсолить, перемешать.

Сделать маленький огонь, закрыть крышкой и тушить 50-60 мин., периодически помешивая, до готовности.