

11.04.2022



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1908/>

Калорийность: 1422.65 ккал, белков: 91.2 г, жиров: 63.52 г, углеводов: 115.91 г

Завтрак



[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.



[Салат Айсберг](#) - 50 г.

Всего калорий: 7 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.05 г. / 0.9 г.



[Лаваш армянский](#) - 35 г.

Всего калорий: 82.6 ккал, БЖУ: 2.77 г. / 0.35 г. / 16.66 г.

[Сыр Мраморный](#) - 20 г.

Всего калорий: 65.2 ккал, БЖУ: 4.96 г. / 5.04 г. / 0 г.



[Яичница глазунья](#) - 120 г.

Всего калорий: 258 ккал, БЖУ: 14.28 г. / 20.76 г. / 0.84 г.



[Лук зелёный](#) - 20 г.

Всего калорий: 3.8 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 0.92 г.

Ланч



[Кофе черный](#) - 400 г.

Всего калорий: 8 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0 г. / 1.2 г.



[Молоко 1.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 1.5 г. / 4.7 г.



[Сахар-песок](#) - 24 г.

Всего калорий: 95.52 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 23.93 г.

Обед



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Салат Айсберг](#) - 50 г.

Всего калорий: 7 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.05 г. / 0.9 г.

[Хлеб Дворянский](#) - 30 г.

Всего калорий: 71.4 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 2.85 г. / 8.64 г.



[Масло растительное рафинированное](#) - 5 г.

Всего калорий: 44.95 ккал, БЖУ: 0 г. / 4.95 г. / 0 г.



[Картофель варёный](#) - 150 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 25.05 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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

Ужин



[Томат \(помидор\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.3 г. / 5.55 г.

[Салаты Белая Дача Хрустящий айсберг](#) - 100 г.

Всего калорий: 17 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 2.3 г.

[Сыр Мраморный](#) - 20 г.

Всего калорий: 65.2 ккал, БЖУ: 4.96 г. / 5.04 г. / 0 г.



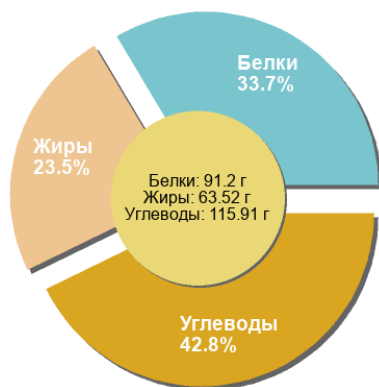
[Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.

[Хлеб Дворянский](#) - 30 г.

Всего калорий: 71.4 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 2.85 г. / 8.64 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1422.65 ккал

Белков: 91.2 г. (33.7%)

Жиров: 63.52 г. (23.5%)

Углеводов: 115.91 г. (42.8%)

Продуктов: 21

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1908/>