

## Меню В на 2500кк



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2196/>

Калорийность: 2316.92 ккал, белков: 166.78 г, жиров: 104.37 г, углеводов: 162.14 г  
важное

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Сыр Пармезан](#) - 50 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 14 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 91 ккал, БЖУ: 17.5 г. / 0.7 г. / 0 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 111.3 ккал, БЖУ: 8.89 г. / 7.63 г. / 0.84 г.



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 30 г.

Всего калорий: 82.5 ккал, БЖУ: 2.85 г. / 1.98 г. / 13.35 г.

### Ланч



[Арахис](#) - 50 г.

Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.



[Кефир 2.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 7.5 г. / 11.7 г.



[Сыр Пармезан](#) - 50 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 14 г. / 0 г.

## Обед



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 25 г. / 1 г. / 0 г.



[Картофельное пюре](#) - 150 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 6.3 г. / 22.05 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Салат с морковью по-корейски](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 5.7 г. / 2.25 г.

## Полдник



[Яблоко печёное кисло-сладкое](#) - 100 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.5 г. / 12.3 г.

## Ужин



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Салат с морковью по-корейски](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 5.7 г. / 2.25 г.



[Овощное рагу с курицей](#) - 200 г.

Всего калорий: 123.68 ккал, БЖУ: 20.44 г. / 1.12 г. / 6.72 г.

## Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 100 г.

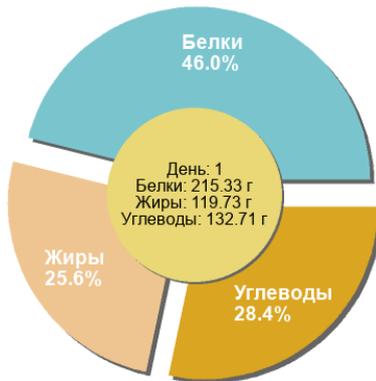
Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 16.7 г. / 9 г. / 2 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2556.98 ккал

Белков: 215.33 г. (46%)

Жиров: 119.73 г. (25.6%)

Углеводов: 132.71 г. (28.4%)

Продуктов: 19

Рецептов: 3

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 15 г. / 0.6 г. / 0 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.

### Ланч



[Йогурт Ериса Клубника](#) - 150 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 8.55 г. / 7.2 г. / 20.1 г.

## Обед



[Отбивные с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 213.71 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 8.43 г. / 1.05 г.



[Рис белый вареный](#) - 100 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.5 г. / 24.9 г.



[Салат из молодых овощей и яиц](#) - 100 г.

Всего калорий: 82.53 ккал, БЖУ: 2.65 г. / 5.69 г. / 5.31 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.

## Полдник



[Арахис сушеный](#) - 50 г.

Всего калорий: 305.5 ккал, БЖУ: 14.6 г. / 25.1 г. / 5.4 г.



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.

## Ужин



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.



[Рис по-китайски](#) - 200 г.

Всего калорий: 155.76 ккал, БЖУ: 19.92 г. / 2.24 г. / 12.86 г.



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.



[Салат из молодых овощей и яиц](#) - 200 г.

Всего калорий: 165.06 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 11.38 г. / 10.62 г.

## Поздний ужин



### Сыр Пармезан - 50 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 14 г. / 0 г.



### Яйцо куриное (вареное вкрутую) - 100 г.

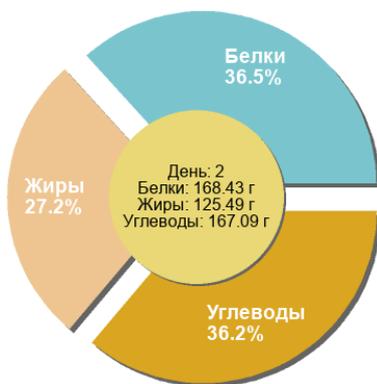
Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



### Молоко 2.5% - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2479.56 ккал

Белков: 168.43 г. (36.5%)

Жиров: 125.49 г. (27.2%)

Углеводов: 167.09 г. (36.2%)

Продуктов: 14

Рецептов: 4

## Меню на 3-й день

## Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.  
Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.  
Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Масло сливочное](#) - 20 г.  
Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 16.5 г. / 0.16 г.



[Быстрая кашка на завтрак](#) - 100 г.  
Всего калорий: 61.16 ккал, БЖУ: 1.96 г. / 0.44 г. / 11.89 г.



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 50 г.  
Всего калорий: 137.5 ккал, БЖУ: 4.75 г. / 3.3 г. / 22.25 г.

## Ланч



[Банан](#) - 100 г.  
Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Активиа Кефирная 3%](#) - 200 г.  
Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 6 г. / 7.2 г.

## Обед

[Соус сметанный](#) - 100 г.  
Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 1.9 г. / 5.7 г. / 5.2 г.



[Йогурт Активиа лёгкая 1,5%](#) - 200 г.  
Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 3 г. / 15 г.



[Фаршированные перчики](#) - 200 г.  
Всего калорий: 131.52 ккал, БЖУ: 15.84 г. / 4.08 г. / 7.18 г.



[Овощной салат](#) - 150 г.  
Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.

## Полдник



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.



[Йогурт Ериса Клубника](#) - 100 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 4.8 г. / 13.4 г.



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 16.7 г. / 9 г. / 2 г.

## Ужин



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Овощной салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Картофель варёный](#) - 150 г.

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

## Поздний ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Молоко 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.



[Сыр Пармезан](#) - 50 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 14 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2522.04 ккал

Белков: 165.19 г. (34.3%)

Жиров: 111.73 г. (23.2%)

Углеводов: 204.84 г. (42.5%)

Продуктов: 17

Рецептов: 4

## Меню на 4-й день

### Завтрак

[Джем яблочный](#) - 50 г.

Всего калорий: 122.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 12 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Сырники с бананом](#) - 250 г.

Всего калорий: 468.08 ккал, БЖУ: 24.3 г. / 20.98 г. / 44.93 г.

### Ланч



[Кефир 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 7.8 г.



[Банан](#) - 100 г.

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

## Обед



[Куриные зразы с яйцом](#) - 150 г.

Всего калорий: 210.33 ккал, БЖУ: 21.77 г. / 12.59 г. / 1.95 г.



[Овощная смесь](#) - 150 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 0.75 г. / 3.9 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Салат с яйцом и ветчиной](#) - 100 г.

Всего калорий: 177.09 ккал, БЖУ: 7.83 г. / 13.11 г. / 1.34 г.

## Полдник



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.

## Ужин



[Салат с яйцом и ветчиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 265.64 ккал, БЖУ: 11.75 г. / 19.67 г. / 2.01 г.



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.



[Курица с овощами под сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 179.84 ккал, БЖУ: 26.44 г. / 6.74 г. / 4.72 г.

## Поздний ужин

[Джем яблочный](#) - 30 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 7.2 г.



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 16.7 г. / 9 г. / 2 г.



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2501.48 ккал

Белков: 143.84 г. (33%)

Жиров: 114.69 г. (26.3%)

Углеводов: 178 г. (40.8%)

Продуктов: 14

Рецептов: 5

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Апельсин](#) - 150 г.

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



[Чай каркаде](#) - 250 г.

Всего калорий: 12.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0 г. / 1.5 г.



[Яичница по - французски](#) - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 24 г. / 8 г. / 4 г.

## Ланч



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 100 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 6 г. / 4.2 г.



[Лимонад](#) - 300 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 19.2 г.

## Обед



[Запеканка с куриным филе и помидором](#) - 250 г.

Всего калорий: 231.3 ккал, БЖУ: 37.93 г. / 5.8 г. / 4.2 г.



[Лимонад](#) - 250 г.

Всего калорий: 65 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 16 г.



[Салат французский диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 153.68 ккал, БЖУ: 9.82 г. / 6.34 г. / 13.8 г.

## Полдник



[Чай каркаде](#) - 250 г.

Всего калорий: 12.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0 г. / 1.5 г.



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.



[Активиа Творожная Малина](#) - 150 г.

Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 6.75 г. / 17.1 г.

## Ужин



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.



[Запеканка с куриным филе и помидором](#) - 250 г.

Всего калорий: 231.3 ккал, БЖУ: 37.93 г. / 5.8 г. / 4.2 г.



[Салат французский диетический](#) - 150 г.

Всего калорий: 115.26 ккал, БЖУ: 7.37 г. / 4.76 г. / 10.35 г.

## Поздний ужин



- 0 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1524.54 ккал

Белков: 141.1 г. (44.2%)

Жиров: 50.2 г. (15.7%)

Углеводов: 128.05 г. (40.1%)

Продуктов: 10

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2196/>