

Меню на один день 1404.82 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2399/>

Калорийность: 1404.82 ккал, белков: 106.49 г, жиров: 49.69 г, углеводов: 134.09 г
3 февраля

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Перловая каша с грибами](#) - 160 г.

Всего калорий: 275.63 ккал, БЖУ: 7.22 г. / 9.97 г. / 42 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 80 г.

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

Ланч



[Ролл с омлетом и грудкой](#) - 250 г.

Всего калорий: 333.78 ккал, БЖУ: 32.7 г. / 10.88 г. / 24.9 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.

Обед

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 25 г.

Всего калорий: 54.25 ккал, БЖУ: 1.48 г. / 0.28 г. / 11.13 г.



[Грибной суп с картофелем](#) - 250 г.

Всего калорий: 145.95 ккал, БЖУ: 7.08 г. / 2.88 г. / 25.18 г.

Полдник



[Миндаль жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Ужин



[Минтай, запеченный в томате](#) - 250 г.

Всего калорий: 182.83 ккал, БЖУ: 38.3 г. / 2.33 г. / 2.38 г.



[Овощной салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.

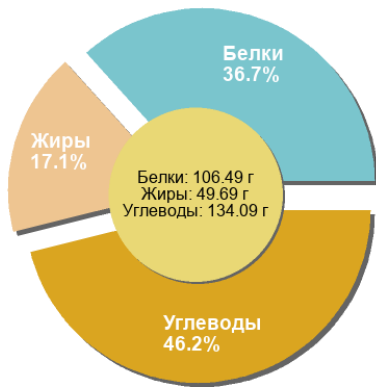
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1404.82 ккал

Белков: 106.49 г. (36.7%)

Жиров: 49.69 г. (17.1%)

Углеводов: 134.09 г. (46.2%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2399/>