

Оглавление

Меню на один день 1469.15 ккал	2
Суп с лапшой и фрикадельками	5
Рис с курицей и овощами	6

Меню на один день 1469.15 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2413/>

Калорийность: 1469.15 ккал, белков: 88.2 г, жиров: 50.09 г, углеводов: 162.28 г

Завтрак



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



[Хлеб Деревенский](#) - 30 г.
Всего калорий: 60.9 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 0.36 г. / 12.36 г.



[Сыр Российский](#) - 30 г.
Всего калорий: 108.9 ккал, БЖУ: 7.23 г. / 8.85 г. / 0.09 г.

Ланч



[Яблоко Гренни Смит](#) - 100 г.
Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.7 г.

Обед



[Рис с курицей и овощами](#) - 250 г.
Всего калорий: 321.2 ккал, БЖУ: 28.78 г. / 10.23 г. / 27.13 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 30 г.
Всего калорий: 60.9 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 0.36 г. / 12.36 г.



[Баклажанная икра свежая](#) - 50 г.
Всего калорий: 45 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 3.5 г. / 3 г.

Полдник



[Кофе черный](#) - 300 г.
Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 0.9 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 30 г.
Всего калорий: 60.9 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 0.36 г. / 12.36 г.



[Сыр Российский](#) - 20 г.
Всего калорий: 72.6 ккал, БЖУ: 4.82 г. / 5.9 г. / 0.06 г.

Ужин



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 350 г.

Всего калорий: 274.75 ккал, БЖУ: 19.85 г. / 6.93 г. / 32.52 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 100 г.

Всего калорий: 203 ккал, БЖУ: 6.8 г. / 1.2 г. / 41.2 г.

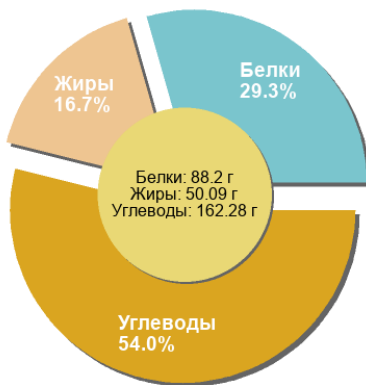
Поздний ужин



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1469.15 ккал

Белков: 88.2 г. (29.3%)

Жиров: 50.09 г. (16.7%)

Углеводов: 162.28 г. (54%)

Продуктов: 11

Рецептов: 2

Суп с лапшой и фрикадельками



На 100 грамм:
Калорийность: **78.5 ккал.**
Белки: **5.67 г.**
Жиры: **1.98 г.**
Углеводы: **9.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-lapshoj-i-frikadelkami/>

Ингредиенты:

- куриный бульон – 3 стакана
- стебель сельдерея
- куриный фарш – 200 г
- чеснок – 2 зубчика
- соевый соус – 2 чайных ложки
- белый перец и соль – по вкусу
- сухая рисовая лапша – 100 г
- перьевого лука

Приготовление:

Отварите лапшу и выложите ее в 2 глубоких тарелки. Бульон доведите до кипения. Выдавите чеснок и смешайте с фаршем, перцем, солью, соевый соусом. Слепите небольшие фрикадельки и забросьте их в кипящий бульон. Поварите пару минут, а затем разлейте по тарелкам с лапшой. Сверху присыпьте луком и подавайте.