

Меню на 2 дня от 1553.3 до 1645.9 ккал



Твоё питание
удели внимание своему питанию

Меню на 2 дня от 1553.3 до 1645.9 ккал

www.yournutrition.ru vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2415/>

Калорийность: 1780.75 ккал, белков: 105.39 г, жиров: 78.83 г, углеводов: 163.8 г

Меню на 1-й день

Завтрак



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

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

[Котлеты из курицы \(готовые\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 222 ккал, БЖУ: 18.2 г. / 10.4 г. / 13.8 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 30 г.

Всего калорий: 60.9 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 0.36 г. / 12.36 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

[Котлеты из курицы \(готовые\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 222 ккал, БЖУ: 18.2 г. / 10.4 г. / 13.8 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 30 г.

Всего калорий: 60.9 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 0.36 г. / 12.36 г.



[Кофе черный](#) - 300 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 0.9 г.

Ужин



[Хлеб Деревенский](#) - 100 г.

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

[Борщ из свежей капусты с мясом](#) - 300 г.

Всего калорий: 189 ккал, БЖУ: 13.2 г. / 10.8 г. / 16.5 г.

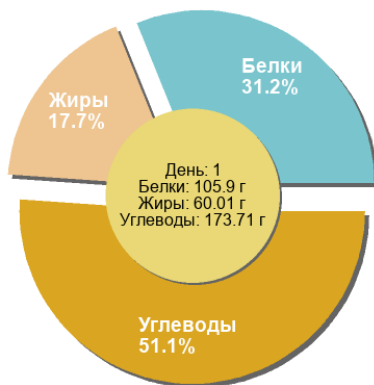
Поздний ужин



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1645.9 ккал

Белков: 105.9 г. (31.2%)

Жиров: 60.01 г. (17.7%)

Углеводов: 173.71 г. (51.1%)

Продуктов: 12

Рецептов: 1

Меню на 2-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 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.



[Яйцо куриное](#) - 100 г.

Всего калорий: 157 ккал, БЖУ: 12.7 г. / 10.9 г. / 0.7 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Обед



[Баклажан консервированный](#) - 50 г.

Всего калорий: 24.5 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.35 г. / 3.65 г.

[Сосиски молочные](#) - 100 г.

Всего калорий: 266 ккал, БЖУ: 11 г. / 23.9 г. / 1.6 г.

[Макароны вареные с жиром](#) - 200 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 6.8 г. / 10 г. / 38 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 30 г.

Всего калорий: 60.9 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 0.36 г. / 12.36 г.

Полдник



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Сыр Российский](#) - 30 г.

Всего калорий: 108.9 ккал, БЖУ: 7.23 г. / 8.85 г. / 0.09 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 30 г.

Всего калорий: 60.9 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 0.36 г. / 12.36 г.

Ужин



[Сало](#) - 10 г.

Всего калорий: 79.7 ккал, БЖУ: 0.24 г. / 8.9 г. / 0 г.



[Хлеб Пшеничный](#) - 30 г.

Всего калорий: 72.6 ккал, БЖУ: 2.43 г. / 0.3 г. / 14.64 г.

[Борщ из свежей капусты с мясом](#) - 300 г.

Всего калорий: 189 ккал, БЖУ: 13.2 г. / 10.8 г. / 16.5 г.

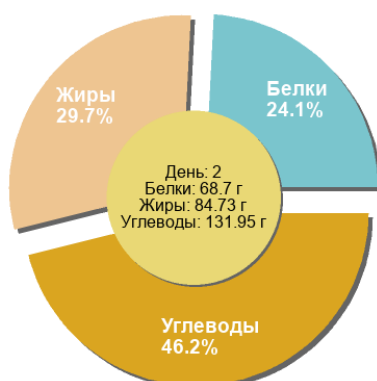
Поздний ужин



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1553.3 ккал

Белков: 68.7 г. (24.1%)

Жиров: 84.73 г. (29.7%)

Углеводов: 131.95 г. (46.2%)

Продуктов: 16

Меню на 3-й день

Завтрак



[Кофе растворимый сухой](#) - 250 г.

Всего калорий: 235 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 8.75 г. / 0 г.

[Сосиски молочные](#) - 50 г.

Всего калорий: 133 ккал, БЖУ: 5.5 г. / 11.95 г. / 0.8 г.



[Сыр Российский](#) - 30 г.

Всего калорий: 108.9 ккал, БЖУ: 7.23 г. / 8.85 г. / 0.09 г.



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

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

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Обед

[Суп Домашнее Бистро куриный с вермишелью](#) - 300

г.

Всего калорий: 780 ккал, БЖУ: 21 г. / 24 г. / 120 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 30 г.

Всего калорий: 60.9 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 0.36 г. / 12.36 г.



[Баклажан консервированный](#) - 50 г.

Всего калорий: 24.5 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.35 г. / 3.65 г.

Полдник



[Хлеб Ржаной](#) - 30 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 0.9 г. / 12 г.



[Сыр Российский](#) - 30 г.

Всего калорий: 108.9 ккал, БЖУ: 7.23 г. / 8.85 г. / 0.09 г.



[Чай чёрный байховый сухой](#) - 250 г.

Всего калорий: 380 ккал, БЖУ: 50 г. / 12.75 г. / 17.25 г.

Ужин



[Гречка с курицей в мультиварке](#) - 250 г.

Всего калорий: 283.88 ккал, БЖУ: 28.18 г. / 7.43 г. / 28.13 г.



[Баклажан консервированный](#) - 50 г.

Всего калорий: 24.5 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.35 г. / 3.65 г.

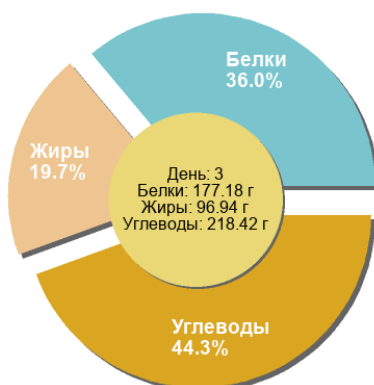
Поздний ужин



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2468.58 ккал

Белков: 177.18 г. (36%)

Жиров: 96.94 г. (19.7%)

Углеводов: 218.42 г. (44.3%)

Продуктов: 13

Рецептов: 1

Меню на 4-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

[Сосиски куриные](#) - 31 г.

Всего калорий: 80.29 ккал, БЖУ: 3.35 г. / 6.94 г. / 1.3 г.



[Сыр Российский](#) - 30 г.

Всего калорий: 108.9 ккал, БЖУ: 7.23 г. / 8.85 г. / 0.09 г.



[Хлеб Ржаной](#) - 15 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.45 г. / 6 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 90 г.

Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 11.61 г. / 10.44 г. / 0.72 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Обед



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 250 г.

Всего калорий: 225 ккал, БЖУ: 8 г. / 2 г. / 42.75 г.

[Сосиски куриные](#) - 70 г.

Всего калорий: 181.3 ккал, БЖУ: 7.56 г. / 15.68 г. / 2.94 г.



[Заготовка лечо на зиму](#) - 50 г.

Всего калорий: 35.16 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 1.73 г. / 4.32 г.

Полдник



[Хлеб Ржаной](#) - 15 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.45 г. / 6 г.



[Сыр Российский](#) - 30 г.

Всего калорий: 108.9 ккал, БЖУ: 7.23 г. / 8.85 г. / 0.09 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин

[Борщ из свежей капусты с мясом](#) - 250 г.

Всего калорий: 157.5 ккал, БЖУ: 11 г. / 9 г. / 13.75 г.



[Хлеб Ржаной](#) - 15 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.45 г. / 6 г.



[Рисовая каша на воде](#) - 150 г.

Всего калорий: 117 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.15 г. / 26.1 г.

[Сосиски куриные](#) - 35 г.

Всего калорий: 90.65 ккал, БЖУ: 3.78 г. / 7.84 г. / 1.47 г.

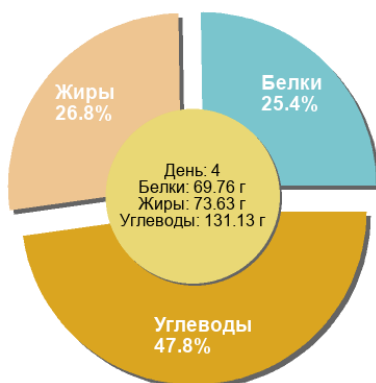
Поздний ужин



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1455.2 ккал

Белков: 69.76 г. (25.4%)

Жиров: 73.63 г. (26.8%)

Углеводов: 131.13 г. (47.8%)

Продуктов: 16

Рецептов: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2415/>