

## Оглавление

<b>Меню на 2 дня от 1553.3 до 1645.9 ккал</b> .....	2
<b>Меню на 1-й день</b> .....	3
<b>Меню на 2-й день</b> .....	5
<b>Меню на 3-й день</b> .....	7
<b>Меню на 4-й день</b> .....	9
<b>Гречка с курицей в мультиварке</b> .....	11
<b>Заготовка лечо на зиму</b> .....	13
<b>Рис с курицей и овощами</b> .....	14

# Меню на 2 дня от 1553.3 до 1645.9 ккал



*Твое 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.

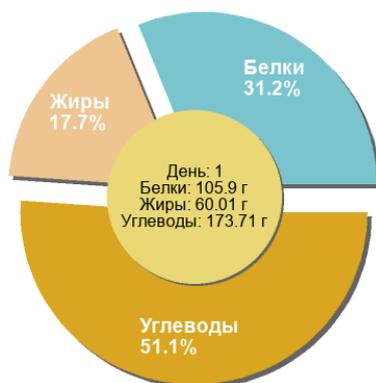
## Поздний ужин



[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.

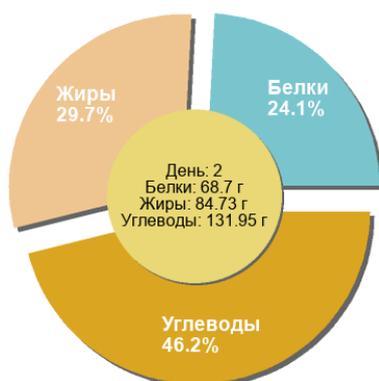
## Поздний ужин



[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.

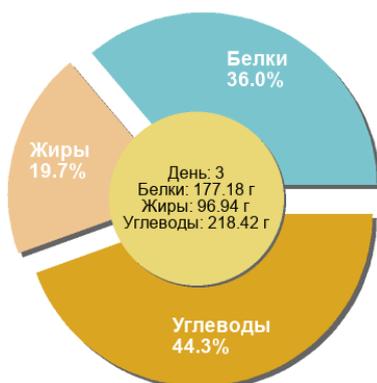
## Поздний ужин



[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

# Гречка с курицей в мультиварке



На 100 грамм:  
Калорийность: **113.55 ккал.**  
Белки: **11.27 г.**  
Жиры: **2.97 г.**  
Углеводы: **11.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-kuricej-v-multivarke/>

## Ингредиенты:

- крупа гречневая 1 стакан
- грудка куриная 1 штука
- морковь 1 штука
- лук 1 штука
- приправа для курицы по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу
- томатная паста 2 столовые ложки
- вода 1,5 стакана
- укроп по вкусу
- масло подсолнечное по вкусу

## Приготовление:

Куриное филе нарежьте кусочками размером примерно 1,5x1,5 см.

Посолите, поперчите и посыпьте приправами кусочки мяса и поставьте в холодильник на 20-30 минут.

Лук нарежьте полукольцами.

Морковь почистите, помойте и натрите на крупную терку.

Гречку переберите и промойте.

Чашу мультиварки смажьте оливковым маслом. Включите мультиварку в режим «Жарка» на 20 минут. Выложите в чашу мультиварки кусочки курицы и жарьте 10 минут. Через 10 минут добавьте лук и морковь. Перемешайте. Жарьте еще 10 минут. После этого всыпьте гречку, залейте разведенной в воде томатной пастой, немного посолите. Выставьте на мультиварке режим «Тушение» и тушите всё 20 минут.

Готовую гречку перемешайте. Посыпьте сверху мелко нарезанным укропом.



## Заготовка лечо на зиму



На 100 грамм:  
Калорийность: **70.31 ккал.**  
Белки: **1.09 г.**  
Жиры: **3.46 г.**  
Углеводы: **8.64 г.**

Время приготовления: **30 минут**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zagotovka-lecho-na-zimu/>

### **Ингредиенты:**

- 2 кг помидоров
- 2 кг перца болгарского
- 150 мл растительного масла
- 50 мл уксуса 9%
- 200 г сахара
- 2 ч. л. соли

### **Приготовление:**

Помыть овощи. Помидоры порезать, попустить через мясорубку. Болгарский перец очистить от семян и плодоножек, нарезать ломтиками.

Прокрученные помидоры довести до кипения. Добавить, перемешивая, соль, сахар, масло.

Положить порезанный перец и варить 15-20 минут после закипания. Влить в кастрюлю уксус, перемешать.

Горячее лечо разложить по чистым банкам, закрыть крышками для консервирования.

Поставить банки вверх дном до остывания.