

Руслан Понедельник



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3296/>

Калорийность: 2339.11 ккал, белков: 124.09 г, жиров: 131.95 г, углеводов: 175.11 г

Завтрак



[Гречневая каша с яйцом](#) - 300 г.

Всего калорий: 833.4 ккал, БЖУ: 24.3 г. / 50.7 г. / 74.4 г.

Обед



[Котлеты из куриного фарша с сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 188.05 ккал, БЖУ: 15.98 г. / 13.29 г. / 0.72 г.



[Тушеная капуста с овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 36.86 ккал, БЖУ: 1.94 г. / 0.14 г. / 7.08 г.

[Хлеб Дарницкий](#) - 20 г.

Всего калорий: 41.2 ккал, БЖУ: 1.32 г. / 0.22 г. / 8.2 г.



[Киш с курицей и сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 251.7 ккал, БЖУ: 15.16 г. / 15.99 г. / 11.17 г.

Ужин



[Голубцы в томатном соусе](#) - 500 г.

Всего калорий: 435 ккал, БЖУ: 39 г. / 23 г. / 21.5 г.

Поздний ужин



[Творог Простоквашино 5% зерненный с клубникой](#) - 200 г.

Всего калорий: 254 ккал, БЖУ: 20.6 г. / 10 г. / 25 г.



[Банан](#) - 110 г.

Всего калорий: 104.5 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.22 г. / 23.98 г.



[Грецкий орех очищенный](#) - 30 г.

Всего калорий: 194.4 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 18.39 г. / 3.06 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2339.11 ккал

Белков: 124.09 г. (28.8%)

Жиров: 131.95 г. (30.6%)

Углеводов: 175.11 г. (40.6%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3296/>