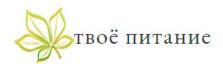


Руслан Понедельник



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



<u>Гречневая каша с яйцом</u> - 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% зерненый с клубникой -

200 г.

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



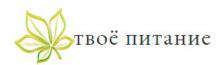
<u>Банан</u> - 110 г.

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



<u>Грецкий орех очищенный</u> - 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/