

## Оглавление

<b>Руслан Понедельник .....</b>	<b>2</b>
<b>Киш с курицей и сыром .....</b>	<b>5</b>
<b>Голубцы в томатном соусе .....</b>	<b>7</b>
<b>Тушеная капуста с овощами .....</b>	<b>8</b>
<b>Гречневая каша с яйцом .....</b>	<b>9</b>
<b>Котлеты из куриного фарша с сыром .....</b>	<b>11</b>

## 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

## Киш с курицей и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **251.7 ккал.**  
Белки: **15.16 г.**  
Жиры: **15.99 г.**  
Углеводы: **11.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kish-s-kuricej-i-syrom/>

### **Ингредиенты:**

*для теста:*

- охлажденное сливочное масло 150 г
- мука 170 г
- ледяная вода 3 ст. л

*для начинки:*

- сливки 200 мл
- отварная куриная грудка 1 шт
- яйца куриные 2 шт
- сыр 150 г
- укроп по вкусу

### **Приготовление:**

За 1 час до приготовления достать из холодильника масло и оставить на кухне слегка оттаять, а за 30 минут до замешивания убрать в морозилку с 3 столовыми ложками воды. Все ингредиенты смешать сначала вилкой в крошку, затем быстро обмять руками, чтобы масло сильно не подтаяло, скатать шар, завернуть в пленку и на 30 минут убрать в холодильник: Включить духовку на 180С и, пока она греется, смешать все ингредиенты для начинки. Курицу предварительно отварить и разбить блендером на волокна, совсем слегка (это нужно делать в чаше для измельчения, погружным слишком легко превратить курочку в нечто похожее на глину). Смесь получается довольно жидкой, но это не страшно. Достать тесто. Столешницу обильно присыпать мукой и раскатать тесто не очень тонко, ровно на форму. На скалке перенести его в форму, аккуратно примять к бортикам, лишнее обрезать ножницами. Убрать основу в форме в морозилку, буквально на несколько минут.

Заполнить основу начинкой.

Выпекать киш до готовности. Начинка в процессе приготовления будет слегка надуваться, но потом осядет, а сыр хорошо зарумянится.

## Голубцы в томатном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **87 ккал.**  
Белки: **7.8 г.**  
Жиры: **4.6 г.**  
Углеводы: **4.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/golubcy-v-tomatnom-souse/>

### Ингредиенты:

- говяжий фарш 1000 г
- 2 луковицы и 2 зубчика чеснока
- морковь 200 г
- яйцо 1 шт
- капуста белокочанная 1000 г
- помидоры красные 400 г
- томатная паста 30 г

### Приготовление:

Приготовим мясной фарш, провернув в мясорубке 1 кг говядины, 2 луковицы и 2 зубчика чеснока. Морковь натрем на крупной терке и смешаем с фаршем + яичко и добавьте немного воды, примерно 100 - 150 гр для пышности фарша.

Вырежем у капустного кочана кочерыжку и опустим в подсоленную кипящую воду на 5-10 минут. Как только листья станут слегка мягкими, капусту нужно будет вынуть и осторожно отделить листья.

В основание каждого листа выложить небольшую порцию фарша и сформировать голубец, «складывая» лист по направлению к его кончику.

Сформированные голубцы обжарить без масла на среднем огне 3-5 минут. После чего добавить нарезанные дольками томаты, томатную пасту и тушить на слабом огне до готовности.

# Тушеная капуста с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **18.43 ккал.**  
Белки: **0.97 г.**  
Жиры: **0.07 г.**  
Углеводы: **3.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-kapusta-s-ovoshami/>

## Ингредиенты:

- капуста, 1/2 небольшого кочана
- помидоры, 2 крупных
- перец сладкий, 1 крупный
- морковь, 1 среднего размера
- луковица, 1 крупная

## Приготовление:

Шинкуем капусту соломкой, откладываем в сторону.

Режем лук небольшими квадратиками.

Вместо масла используем воду - заливаем 1/4 стакана в сковородку, открываем средний огонь, кидаем лук. Обжариваем минут 10, периодически помешивая.

Пока готовится лук, режем мелкими квадратиками морковь, перец и помидор.

Добавляем к луку капусту. Выливаем сверху еще пол стакана воды, все перемешиваем.

Накрываем крышкой, тушим минут 20-30, изредка помешивая.

По истечении 20-30 минут добавляем к капусте морковь, помидор и перец. Перемешиваем.

Закрываем крышкой и тушим еще столько же, периодически помешивая.

Солим и перчим по вкусу.

# Гречневая каша с яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **277.8 ккал.**  
Белки: **8.1 г.**  
Жиры: **16.9 г.**  
Углеводы: **24.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-kasha-s-yajcom/>

## Ингредиенты:

- вода 2 стакана
- крупа гречневая 1 стакан
- лук репчатый 1 шт
- масло подсолнечное рафинированное 50 мл
- масло сливочное 15 г
- петрушка свежая 50 г
- соль 0,5 ч. л
- яйца куриные 2 шт

## Приготовление:

Для приготовления гречневой каши с яйцами нам понадобится гречневая крупа, яйца, лук, масло сливочное и подсолнечное, соль, вода, петрушка свежая.

Гречку перебрать и промыть в воде несколько раз, пока вода не станет чистой.

Затем обсушить её и обжарить 5-7 минут на сухой сковороде, постоянно помешивая. Должен появиться насыщенный гречневый запах. Гречка должна стать золотистой.

В обжаренную гречку добавить сливочное масло, хорошо перемешать. Каждая крупинка должна быть смазана маслом. Но при этом гречку уже не жарить.

Залить обжаренную гречку двумя стаканами кипятка с солью (ровно двумя стаканами и именно кипятка. Соотношение гречки и воды должно быть только 1:2). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и ни в коем случае не открывать 15-17 минут. За это время гречка полностью сварится и впитает всю воду.

Лук порезать соломкой и обжарить на растительном масле.

Добавить обжаренный лук в готовую гречку.

Яйца сварить вкрутую. Зелень порезать. Добавить порезанные яйца и зелень в гречку.

Хорошо перемешать и сразу подавать

