

2800



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3335/>

Калорийность: 2761.67 ккал, белков: 189.36 г, жиров: 113.16 г, углеводов: 246.6 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.

[Омлет](#) - 220 г.

Всего калорий: 404.8 ккал, БЖУ: 21.12 г. / 33.88 г. / 4.18 г.



[Чернослив](#) - 90 г.

Всего калорий: 207.9 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.63 г. / 51.75 г.

[Сыр Hochland творожный с зеленью](#) - 70 г.

Всего калорий: 148.4 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 14 г. / 1.4 г.

Ланч



[Миндаль сладкий](#) - 35 г.

Всего калорий: 225.75 ккал, БЖУ: 6.51 г. / 20.2 г. / 5.67 г.



[Йогурт Erisa Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

Обед



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Киноа](#) - 110 г.

Всего калорий: 404.8 ккал, БЖУ: 15.53 г. / 6.68 г. / 62.88 г.

[Салат Овощной McDonalds](#) - 170 г.

Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 5.1 г. / 8.5 г.



[Говядина тушеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 232 ккал, БЖУ: 16.8 г. / 18.3 г. / 0 г.

[Суп овощной](#) - 180 г.

Всего калорий: 77.4 ккал, БЖУ: 3.06 г. / 3.24 г. / 11.16 г.

Полдник



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 80 г.

Всего калорий: 109.6 ккал, БЖУ: 23.84 г. / 1.44 г. / 0.4 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 25 г. / 1 г. / 0 г.



[Рис белый вареный](#) - 100 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.5 г. / 24.9 г.

Поздний ужин



[Йогурт Активиа лёгкая 1,5%](#) - 200 г.
Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 3 г. / 15 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2731.15 ккал

Белков: 155.63 г. (29.8%)

Жиров: 121.32 г. (23.3%)

Углеводов: 244.59 г. (46.9%)

Продуктов: 19

Меню на 2-й день

Завтрак



[Сырники с бананом \(без сахара\)](#) - 200 г.
Всего калорий: 380.44 ккал, БЖУ: 18.98 г. / 16.32 г. / 38.56 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Рисовая каша на молоке](#) - 200 г.
Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 5 г. / 6.2 г. / 32 г.



[Курага](#) - 30 г.
Всего калорий: 64.5 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.09 г. / 15.3 г.

Ланч



[Банан без кожуры](#) - 150 г.
Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.



[Куриные блинчики](#) - 150 г.
Всего калорий: 182.4 ккал, БЖУ: 26.06 г. / 5.03 г. / 6.26 г.

Обед



[Куриный суп с яичными блинчиками](#) - 200 г.
Всего калорий: 336.86 ккал, БЖУ: 29.06 г. / 21.76 г. / 3.84 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 180 г.
Всего калорий: 199.93 ккал, БЖУ: 28.31 г. / 7.33 г. / 3.28 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.
Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.
Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 120 г.
Всего калорий: 32.4 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.48 г. / 4.8 г.

Полдник



[Арахис сушеный](#) - 80 г.
Всего калорий: 488.8 ккал, БЖУ: 23.36 г. / 40.16 г. / 8.64 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Овощной салат](#) - 180 г.
Всего калорий: 87.75 ккал, БЖУ: 2.36 г. / 4.59 г. / 9.27 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 250 г.
Всего калорий: 277.68 ккал, БЖУ: 39.33 г. / 10.18 г. / 4.55 г.

Поздний ужин



[Йогурт Данон термостатный густой 1.5%](#) - 160 г.

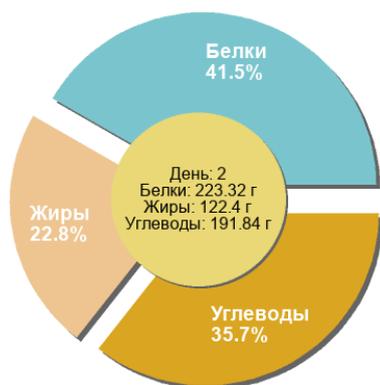
Всего калорий: 78.4 ккал, БЖУ: 5.76 г. / 2.4 г. / 8.32 г.



[Творог 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 158 ккал, БЖУ: 32.6 г. / 2 г. / 2.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2780.16 ккал

Белков: 223.32 г. (41.5%)

Жиров: 122.4 г. (22.8%)

Углеводов: 191.84 г. (35.7%)

Продуктов: 11

Рецептов: 7

Меню на 3-й день

Завтрак



[Ячменная каша](#) - 150 г.

Всего калорий: 465 ккал, БЖУ: 17.25 г. / 3 г. / 98.7 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 12.7 г. / 10.9 г. / 1.2 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.

Ланч



[Бразильский орех](#) - 30 г.

Всего калорий: 196.8 ккал, БЖУ: 4.29 г. / 19.92 г. / 1.44 г.



[Груша](#) - 250 г.

Всего калорий: 105 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.75 г. / 27.25 г.

Обед



[Картофель варёный](#) - 150 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 25.05 г.



[Салат цезарь с курицей](#) - 200 г.

Всего калорий: 440.3 ккал, БЖУ: 28.04 г. / 17.16 г. / 44.88 г.



[Постный борщ с грибами](#) - 220 г.

Всего калорий: 126.63 ккал, БЖУ: 6.07 г. / 1.08 г. / 22.97 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Диетические куриные котлетки с овсянкой](#) - 180 г.

Всего калорий: 315.85 ккал, БЖУ: 29.02 г. / 14.47 г. / 18.11 г.

Полдник



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 130 г.

Всего калорий: 169 ккал, БЖУ: 32.5 г. / 1.3 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.



[Сыр Ламбер](#) - 50 г.

Всего калорий: 188.5 ккал, БЖУ: 11.85 г. / 15.25 г. / 0 г.

Ужин



[Салатик с куриным филе](#) - 280 г.

Всего калорий: 191.88 ккал, БЖУ: 31.92 г. / 2.1 г. / 9.3 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

Поздний ужин



[Йогурт Активиа лёгкая 1,5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 162.5 ккал, БЖУ: 13.25 г. / 3.75 г. / 18.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2820.46 ккал

Белков: 197.7 г. (33.4%)

Жиров: 91.66 г. (15.5%)

Углеводов: 301.91 г. (51.1%)

Продуктов: 13

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак



[Творожные оладьи с овсянкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 148.26 ккал, БЖУ: 16.12 г. / 1.46 г. / 18.04 г.



[Изюм кишмиш](#) - 60 г.

Всего калорий: 167.4 ккал, БЖУ: 1.38 г. / 0 г. / 42.72 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Овсяная каша на молоке](#) - 250 г.

Всего калорий: 255 ккал, БЖУ: 8 г. / 10.25 г. / 35.5 г.

Ланч



[Яблоко Гренни Смит](#) - 250 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.25 г.



[Арахис сушеный](#) - 40 г.

Всего калорий: 244.4 ккал, БЖУ: 11.68 г. / 20.08 г. / 4.32 г.

Обед



[Запеченная курица с овощами](#) - 180 г.

Всего калорий: 213.68 ккал, БЖУ: 17.5 г. / 13.77 г. / 2.95 г.



[Гречневый суп с говядиной](#) - 250 г.

Всего калорий: 470.33 ккал, БЖУ: 30.73 г. / 19.93 г. / 44.5 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Овощной салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.

Полдник



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 10 г.

Всего калорий: 24.5 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 2.27 г. / 0.36 г.



[Форель слабосоленая](#) - 80 г.

Всего калорий: 148.8 ккал, БЖУ: 16.48 г. / 8.08 г. / 0 г.

Ужин



[Гречневая крупа вареная](#) - 150 г.

Всего калорий: 170.19 ккал, БЖУ: 7.04 г. / 3.27 г. / 34.77 г.



[Зеленый салат с лососем](#) - 130 г.

Всего калорий: 200.45 ккал, БЖУ: 10.26 г. / 16.91 г. / 2.11 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Тилляпия с чесноком и лимоном](#) - 90 г.

Всего калорий: 66.45 ккал, БЖУ: 13.09 г. / 1.08 г. / 1.57 г.

Поздний ужин



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

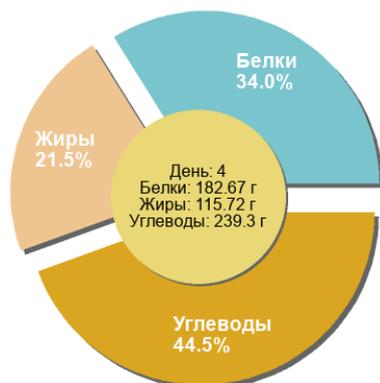
Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 111.3 ккал, БЖУ: 11.69 г. / 6.3 г. / 1.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2696.89 ккал

Белков: 182.67 г. (34%)

Жиров: 115.72 г. (21.5%)

Углеводов: 239.3 г. (44.5%)

Продуктов: 14

Рецептов: 6

Меню на 5-й день

Завтрак



[Творожная запеканка с черной смородиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 140.72 ккал, БЖУ: 17.91 г. / 2.7 г. / 12.06 г.



[Рисовая каша с курагой](#) - 200 г.

Всего калорий: 210.4 ккал, БЖУ: 5.04 г. / 1.5 г. / 45.74 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Банан без кожуры](#) - 250 г.

Всего калорий: 237.5 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 0.5 г. / 54.5 г.



[Йогурт Erisa Натуральный 6%](#) - 130 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 9.1 г. / 7.8 г. / 5.46 г.

Обед

[Картофель 4 сезона по-деревенски](#) - 250 г.

Всего калорий: 325 ккал, БЖУ: 6.25 г. / 10 г. / 58.75 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Отбивные с сыром](#) - 110 г.

Всего калорий: 156.72 ккал, БЖУ: 24.35 г. / 6.18 г. / 0.77 г.



[Сырный суп](#) - 250 г.

Всего калорий: 229.53 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 15.75 г. / 16.65 г.



[Капуста цветная варёная](#) - 120 г.

Всего калорий: 34.8 ккал, БЖУ: 2.16 г. / 0.36 г. / 4.8 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.

Полдник



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 9.03 г. / 8.12 г. / 0.56 г.



[Телятина отварная](#) - 80 г.

Всего калорий: 104.8 ккал, БЖУ: 24.56 г. / 0.72 г. / 0 г.

Ужин



[Простой салат с куриной печенью](#) - 200 г.

Всего калорий: 253.14 ккал, БЖУ: 23.04 г. / 15.22 г. / 5.8 г.



[Бескостная курица, фаршированная грибами](#) - 200

г.

Всего калорий: 349.56 ккал, БЖУ: 27.4 г. / 26.2 г. / 1.02 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

Поздний ужин



[Йогурт Активиа лёгкая 1,5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 3 г. / 15 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.



[Сыр Ламбер](#) - 50 г.

Всего калорий: 188.5 ккал, БЖУ: 11.85 г. / 15.25 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2779.67 ккал

Белков: 187.5 г. (33.6%)

Жиров: 114.68 г. (20.6%)

Углеводов: 255.37 г. (45.8%)

Продуктов: 13

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3335/>