

13-19 января



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3375/>

Калорийность: 1346.99 ккал, белков: 83.07 г, жиров: 64.46 г, углеводов: 101.79 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Сыр Гауда](#) - 20 г.

Всего калорий: 71.2 ккал, БЖУ: 5 г. / 5.4 г. / 0.4 г.



[Яйцо куриное](#) - 80 г.

Всего калорий: 125.6 ккал, БЖУ: 10.16 г. / 8.72 г. / 0.56 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

Ланч



[Арахис](#) - 40 г.

Всего калорий: 248.8 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 18.08 г. / 3.96 г.

Обед



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 250 г.

Всего калорий: 250.65 ккал, БЖУ: 20.28 г. / 7.25 г. / 27.53 г.

Полдник



[Кешью](#) - 20 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 3.7 г. / 9.7 г. / 4.5 г.



[Яблоко](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.



[Морковь](#) - 200 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.2 г. / 13.8 г.

Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 68.14 ккал, БЖУ: 2.29 г. / 3.1 г. / 8.65 г.

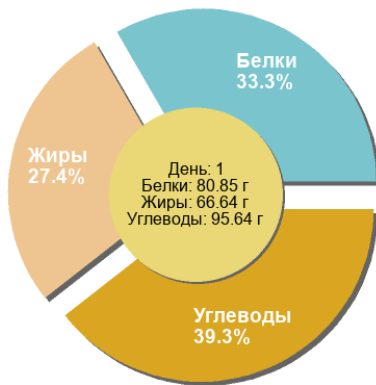
Поздний ужин



[Кефир 3.2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 3.2 г. / 4.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1335.68 ккал

Белков: 80.85 г. (33.3%)

Жиров: 66.64 г. (27.4%)

Углеводов: 95.64 г. (39.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 1

Меню на 2-й день

Завтрак



[Сыр Гауда](#) - 20 г.

Всего калорий: 71.2 ккал, БЖУ: 5 г. / 5.4 г. / 0.4 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Яйцо куриное](#) - 80 г.

Всего калорий: 125.6 ккал, БЖУ: 10.16 г. / 8.72 г. / 0.56 г.

Ланч



[Банан](#) - 100 г.

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



[Кешью](#) - 20 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 3.7 г. / 9.7 г. / 4.5 г.

Обед



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 250 г.

Всего калорий: 250.65 ккал, БЖУ: 20.28 г. / 7.25 г. / 27.53 г.

Полдник



[Кабачок, запечённый с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.64 ккал, БЖУ: 5.66 г. / 13.05 г. / 6.2 г.

Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 120 г.

Всего калорий: 81.77 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 3.72 г. / 10.38 г.

Поздний ужин

[Печенье овсяное](#) - 30 г.

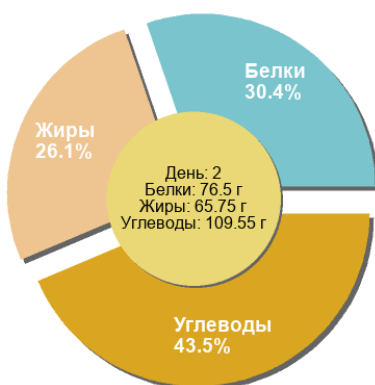
Всего калорий: 131.1 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 4.32 г. / 21.54 г.



[Кефир 3.2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 3.2 г. / 4.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1335.25 ккал

Белков: 76.5 г. (30.4%)

Жиров: 65.75 г. (26.1%)

Углеводов: 109.55 г. (43.5%)

Продуктов: 9

Рецептов: 2

Меню на 3-й день

Завтрак



[Яйцо куриное](#) - 75 г.

Всего калорий: 117.75 ккал, БЖУ: 9.53 г. / 8.18 г. / 0.53 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Сыр Гауда](#) - 30 г.

Всего калорий: 106.8 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 8.1 г. / 0.6 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.



[Йогурт греческий](#) - 50 г.

Всего калорий: 33 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 1.6 г. / 1.75 г.

[Ржаные отруби Ого!](#) - 40 г.

Всего калорий: 109.6 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 0.8 г. / 16 г.

Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

Всего калорий: 62.4 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.39 г. / 12.27 г.



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 250 г.

Всего калорий: 250.65 ккал, БЖУ: 20.28 г. / 7.25 г. / 27.53 г.

Полдник



[Кабачки диетические с сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 104.13 ккал, БЖУ: 3.53 г. / 4.8 г. / 11.3 г.

Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 150 г.

Всего калорий: 102.21 ккал, БЖУ: 3.44 г. / 4.65 г. / 12.98 г.

Поздний ужин



[Кефир 3.2%](#) - 150 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 4.8 г. / 6.15 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1245.43 ккал

Белков: 81.27 г. (33.6%)

Жиров: 51.08 г. (21.1%)

Углеводов: 109.49 г. (45.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

Меню на 4-й день

Завтрак



[Оладушки из геркулеса с малиной](#) - 100 г.

Всего калорий: 171.57 ккал, БЖУ: 11.12 г. / 2.51 г. / 26.03 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

Ланч



[Ананас консервированный](#) - 100 г.

Всего калорий: 57 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0.1 г. / 14 г.



[Йогурт греческий](#) - 100 г.

Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 5 г. / 3.2 г. / 3.5 г.



[Арахис](#) - 20 г.

Всего калорий: 124.4 ккал, БЖУ: 5.26 г. / 9.04 г. / 1.98 г.

Обед



[Картофельный суп-пюре с сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 76.47 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 4.17 г. / 7.74 г.



[Куриные зразы с яйцом](#) - 100 г.

Всего калорий: 140.22 ккал, БЖУ: 14.51 г. / 8.39 г. / 1.3 г.

Полдник



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 238.5 ккал, БЖУ: 25.05 г. / 13.5 г. / 3 г.

Ужин



[Салат из помидор и творожного сыра](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 3.45 г. / 6.6 г.



[Скумбрия в духовке](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 16 г. / 10 г. / 8 г.

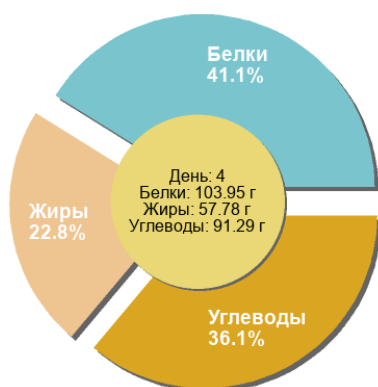
Поздний ужин



[Творог с огурцом и зеленью](#) - 200 г.

Всего калорий: 135.52 ккал, БЖУ: 20.72 г. / 2.42 г. / 7.94 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1328.18 ккал

Белков: 103.95 г. (41.1%)

Жиров: 57.78 г. (22.8%)

Углеводов: 91.29 г. (36.1%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

Меню на 5-й день

Завтрак



[Блины с яблочным припеком](#) - 150 г.

Всего калорий: 219.53 ккал, БЖУ: 7.22 г. / 7.4 г. / 29.94 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

Ланч



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.

Обед



[Картофельный суп-пюре с сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 76.47 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 4.17 г. / 7.74 г.



[Салат «облако»](#) - 50 г.

Всего калорий: 111.97 ккал, БЖУ: 6.31 г. / 9.01 г. / 1 г.

Полдник



Йогурт греческий - 100 г.

Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 5 г. / 3.2 г. / 3.5 г.



Арахис - 30 г.

Всего калорий: 186.6 ккал, БЖУ: 7.89 г. / 13.56 г. / 2.97 г.

Ужин



Салат «облако» - 100 г.

Всего калорий: 223.94 ккал, БЖУ: 12.62 г. / 18.01 г. / 2 г.



Свинина вареная - 100 г.

Всего калорий: 375 ккал, БЖУ: 22.6 г. / 31.6 г. / 0 г.



Гречневая каша из крупы ядрица - 50 г.

Всего калорий: 50.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.7 г. / 7.3 г.

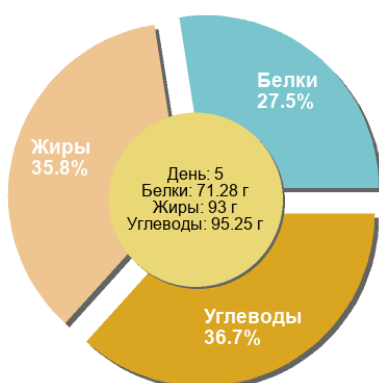
Поздний ужин



Кефир 3.2% - 100 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 3.2 г. / 4.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1531.51 ккал

Белков: 71.28 г. (27.5%)

Жиров: 93 г. (35.8%)

Углеводов: 95.25 г. (36.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

Меню на 6-й день

Завтрак



[Сырники с бананом без муки, сахара и масла](#) - 250

г.

Всего калорий: 219.5 ккал, БЖУ: 30.8 г. / 3.63 г. / 15.6 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

Ланч



[Запечённый кабачок с помидорами под сыром](#) - 300

г.

Всего калорий: 117.63 ккал, БЖУ: 8.16 г. / 3.69 г. / 12.42 г.



[Яйцо куриное](#) - 75 г.

Всего калорий: 117.75 ккал, БЖУ: 9.53 г. / 8.18 г. / 0.53 г.

Обед



[Суп с кукурузой и овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 55.38 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 0.36 г. / 11.37 г.



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 150

г.

Всего калорий: 145.46 ккал, БЖУ: 11.72 г. / 4.77 г. / 13.35 г.

Полдник



[Апельсин](#) - 50 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.1 г. / 4.05 г.



[Арахис](#) - 50 г.

Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.

Ужин



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 200

г.

Всего калорий: 193.94 ккал, БЖУ: 15.62 г. / 6.36 г. / 17.8 г.



[Салат с фасолью, помидорами и зеленью](#) - 100 г.

Всего калорий: 60.79 ккал, БЖУ: 3.68 г. / 0.25 г. / 11.1 г.

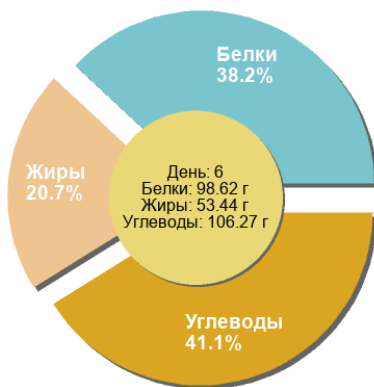
Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 3.9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1347.45 ккал

Белков: 98.62 г. (38.2%)

Жиров: 53.44 г. (20.7%)

Углеводов: 106.27 г. (41.1%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

Меню на 7-й день

Завтрак



[Запечённая овсянка с малиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 190.74 ккал, БЖУ: 14.94 г. / 5.15 г. / 21.62 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

Ланч



[Яйцо куриное](#) - 75 г.

Всего калорий: 117.75 ккал, БЖУ: 9.53 г. / 8.18 г. / 0.53 г.



[Запечённый кабачок с помидорами под сыром](#) - 200

г.

Всего калорий: 78.42 ккал, БЖУ: 5.44 г. / 2.46 г. / 8.28 г.

Обед



[Суп с кукурузой и овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 55.38 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 0.36 г. / 11.37 г.

Полдник



[Йогурт натуральный 2.7%](#) - 100 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 2.7 г. / 4.7 г.



[Банан](#) - 100 г.

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



[Арахис](#) - 40 г.

Всего калорий: 248.8 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 18.08 г. / 3.96 г.

Ужин



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 150

г.

Всего калорий: 145.46 ккал, БЖУ: 11.72 г. / 4.77 г. / 13.35 г.



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 150 г.

Всего калорий: 209.9 ккал, БЖУ: 6.63 г. / 18.12 г. / 4.34 г.

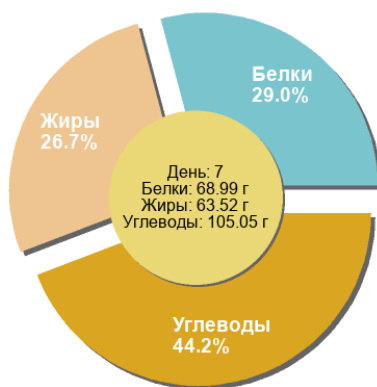
Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 3.9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1305.45 ккал

Белков: 68.99 г. (29%)

Жиров: 63.52 г. (26.7%)

Углеводов: 105.05 г. (44.2%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3375/>