

13-19 января Дима



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3376/>

Калорийность: 2423.26 ккал, белков: 135.97 г, жиров: 127.23 г, углеводов: 174.86 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 19.05 г. / 16.35 г. / 1.05 г.



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

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



[Сыр Гауда](#) - 40 г.

Всего калорий: 142.4 ккал, БЖУ: 10 г. / 10.8 г. / 0.8 г.

### Ланч



[Кешью](#) - 60 г.

Всего калорий: 360 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 29.1 г. / 13.5 г.



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

### Обед



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 300.78 ккал, БЖУ: 24.33 г. / 8.7 г. / 33.03 г.

### Полдник



[Кабачок, запечённый с сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 333.27 ккал, БЖУ: 11.31 г. / 26.1 г. / 12.39 г.

### Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 300 г.

Всего калорий: 537.87 ккал, БЖУ: 66 г. / 27.57 г. / 4.02 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 300 г.

Всего калорий: 204.42 ккал, БЖУ: 6.87 г. / 9.3 г. / 25.95 г.

## Поздний ужин

### [Печенье овсяное](#) - 30 г.

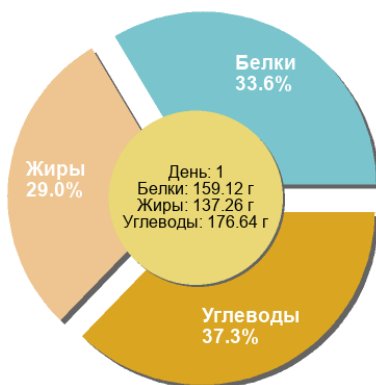
Всего калорий: 131.1 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 4.32 г. / 21.54 г.



### [Кефир 3.2%](#) - 100 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2585.04 ккал

Белков: 159.12 г. (33.6%)

Жиров: 137.26 г. (29%)

Углеводов: 176.64 г. (37.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

## Меню на 2-й день

### Завтрак



### [Хлеб Бородинский](#) - 60 г.

Всего калорий: 124.8 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 0.78 г. / 24.54 г.



### [Сыр Гауда](#) - 80 г.

Всего калорий: 284.8 ккал, БЖУ: 20 г. / 21.6 г. / 1.6 г.



### [Яйцо куриное](#) - 75 г.

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

### Ланч



### [Кешью](#) - 70 г.

Всего калорий: 420 ккал, БЖУ: 12.95 г. / 33.95 г. / 15.75 г.



### [Банан](#) - 100 г.

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

## Обед



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 300.78 ккал, БЖУ: 24.33 г. / 8.7 г. / 33.03 г.

## Полдник



[Кабачки под сыром](#) - 350 г.

Всего калорий: 510.41 ккал, БЖУ: 8.54 г. / 46.9 г. / 13.16 г.

## Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 300 г.

Всего калорий: 204.42 ккал, БЖУ: 6.87 г. / 9.3 г. / 25.95 г.

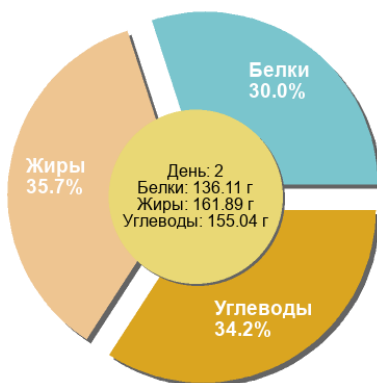
## Поздний ужин



[Сырок глазированный](#) - 50 г.

Всего калорий: 203.5 ккал, БЖУ: 4.25 г. / 13.9 г. / 16 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2620.04 ккал

Белков: 136.11 г. (30%)

Жиров: 161.89 г. (35.7%)

Углеводов: 155.04 г. (34.2%)

Продуктов: 8

Рецептов: 2



## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Йогурт греческий](#) - 50 г.

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



[Хлеб Бородинский](#) - 80 г.

Всего калорий: 166.4 ккал, БЖУ: 5.52 г. / 1.04 г. / 32.72 г.



[Сыр Гауда](#) - 80 г.

Всего калорий: 284.8 ккал, БЖУ: 20 г. / 21.6 г. / 1.6 г.

### Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Арахис](#) - 60 г.

Всего калорий: 373.2 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 27.12 г. / 5.94 г.

### Обед



[Куриные зразы с яйцом](#) - 150 г.

Всего калорий: 210.33 ккал, БЖУ: 21.77 г. / 12.59 г. / 1.95 г.



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 300.78 ккал, БЖУ: 24.33 г. / 8.7 г. / 33.03 г.

### Полдник



[Баклажанная икра консервированная](#) - 100 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 1.7 г. / 13.3 г. / 5.1 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 100 г.

Всего калорий: 208 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 1.3 г. / 40.9 г.

## Ужин

картошка вареная - 250 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 4.25 г. / 0.25 г. / 45.5 г.



[Куриные зразы с яйцом](#) - 200 г.

Всего калорий: 280.44 ккал, БЖУ: 29.02 г. / 16.78 г. / 2.6 г.

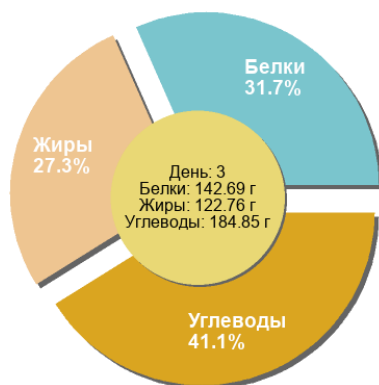
## Поздний ужин



[Арахис](#) - 40 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2515.75 ккал

Белков: 142.69 г. (31.7%)

Жиров: 122.76 г. (27.3%)

Углеводов: 184.85 г. (41.1%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

Другое: 1

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Яйцо куриное](#) - 70 г.

Всего калорий: 109.9 ккал, БЖУ: 8.89 г. / 7.63 г. / 0.49 г.



[Оладушки из геркулеса с малиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 257.36 ккал, БЖУ: 16.68 г. / 3.77 г. / 39.05 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](#) - 60 г.

Всего калорий: 373.2 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 27.12 г. / 5.94 г.

### Обед



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

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



[Хлеб Бородинский](#) - 60 г.

Всего калорий: 124.8 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 0.78 г. / 24.54 г.



[Горошек зелёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 73 ккал, БЖУ: 5 г. / 0.2 г. / 13.8 г.



[Кабачковая икра](#) - 100 г.

Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 7 г. / 7.4 г.

### Полдник

[Батончик Herbalife Протеиновый](#) - 150 г.

Всего калорий: 574.5 ккал, БЖУ: 43.5 г. / 12.9 г. / 69 г.

## Ужин



### [Скумбрия в духовке](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 12 г. / 7.5 г. / 6 г.



### [Салат из помидор и творожного сыра](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 4.6 г. / 4.6 г. / 8.8 г.



### [Сыр Гауда](#) - 70 г.

Всего калорий: 249.2 ккал, БЖУ: 17.5 г. / 18.9 г. / 1.4 г.

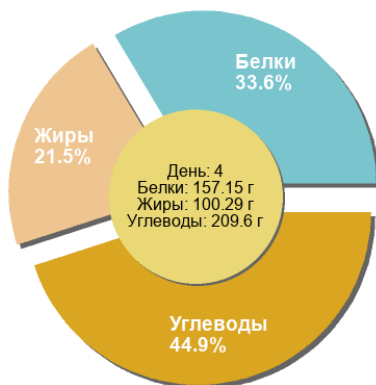
## Поздний ужин



### [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: 2430.45 ккал

Белков: 157.15 г. (33.6%)

Жиров: 100.29 г. (21.5%)

Углеводов: 209.6 г. (44.9%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5



## Меню на 5-й день

### Завтрак



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

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



[Блины с яблочным припеком](#) - 300 г.

Всего калорий: 439.05 ккал, БЖУ: 14.43 г. / 14.79 г. / 59.88 г.

### Ланч



[Курага](#) - 100 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 0.3 г. / 51 г.



[Кешью](#) - 50 г.

Всего калорий: 300 ккал, БЖУ: 9.25 г. / 24.25 г. / 11.25 г.

### Обед



[Салат «облако»](#) - 100 г.

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



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

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

### Полдник



[Сыр Гауда](#) - 150 г.

Всего калорий: 534 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 40.5 г. / 3 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](#) - 100 г.

Всего калорий: 101 ккал, БЖУ: 3 г. / 3.4 г. / 14.6 г.

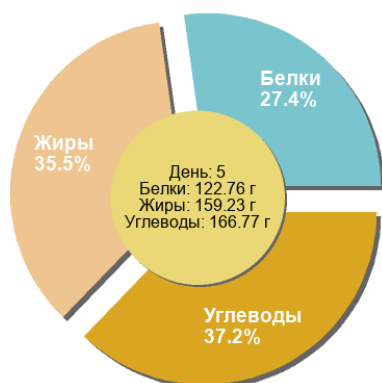
## Поздний ужин



[Кефир 3.2%](#) - 100 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2602.4 ккал

Белков: 122.76 г. (27.4%)

Жиров: 159.23 г. (35.5%)

Углеводов: 166.77 г. (37.2%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

## Меню на 6-й день

### Завтрак



[Сырники с бананом без муки, сахара и масла](#) - 100

г.

Всего калорий: 87.8 ккал, БЖУ: 12.32 г. / 1.45 г. / 6.24 г.



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

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



[Свинина вареная](#) - 100 г.

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

### Ланч



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 19.05 г. / 16.35 г. / 1.05 г.



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

г.

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

## Обед



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

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



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 300

г.

Всего калорий: 290.91 ккал, БЖУ: 23.43 г. / 9.54 г. / 26.7 г.

## Полдник



[Груша](#) - 300 г.

Всего калорий: 126 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.9 г. / 32.7 г.



[Кешью](#) - 60 г.

Всего калорий: 360 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 29.1 г. / 13.5 г.

## Ужин



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 300

г.

Всего калорий: 290.91 ккал, БЖУ: 23.43 г. / 9.54 г. / 26.7 г.



[Салат с фасолью, помидорами и зеленью](#) - 200 г.

Всего калорий: 121.58 ккал, БЖУ: 7.36 г. / 0.5 г. / 22.2 г.



[Арахис](#) - 20 г.

Всего калорий: 124.4 ккал, БЖУ: 5.26 г. / 9.04 г. / 1.98 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: 2412.31 ккал

Белков: 143.08 г. (31.5%)

Жиров: 116.29 г. (25.6%)

Углеводов: 194.42 г. (42.8%)

Продуктов: 9

Рецептов: 6

## Меню на 7-й день

### Завтрак



[Сыр Гауда](#) - 60 г.

Всего калорий: 213.6 ккал, БЖУ: 15 г. / 16.2 г. / 1.2 г.



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

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



[Запечённая овсянка с малиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 254.32 ккал, БЖУ: 19.92 г. / 6.86 г. / 28.82 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.



[Сырок Б.Ю.Александров в молочном шоколаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 410 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 28.2 г. / 30.7 г.

## Обед



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

г.

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



[Суп с кукурузой и овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 36.92 ккал, БЖУ: 1.34 г. / 0.24 г. / 7.58 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.

## Полдник



[Йогурт натуральный 2.7%](#) - 100 г.

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



[Арахис](#) - 60 г.

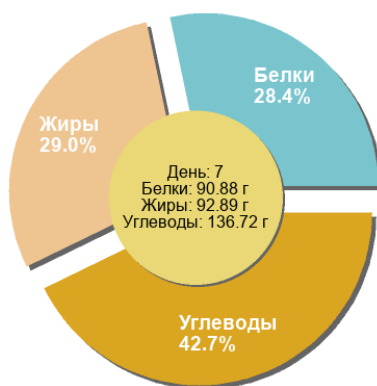
Всего калорий: 373.2 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 27.12 г. / 5.94 г.



- 0 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1796.81 ккал

Белков: 90.88 г. (28.4%)

Жиров: 92.89 г. (29%)

Углеводов: 136.72 г. (42.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3376/>