

МЕНЮ НА 1349,56 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3383/>

Калорийность: 1349.56 ккал, белков: 130.83 г, жиров: 19.47 г, углеводов: 163.78 г

Завтрак



[Творожно-йогуртовый торт](#) - 200 г.

Всего калорий: 120.6 ккал, БЖУ: 13.32 г. / 2.46 г. / 11.26 г.



[Перловая каша с шампиньонами](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.44 ккал, БЖУ: 2.56 г. / 3.2 г. / 15.02 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

Ланч



[Минтай с овощами в мультиварке](#) - 200 г.

Всего калорий: 118.56 ккал, БЖУ: 19.42 г. / 1.3 г. / 7.48 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 20 г.

Всего калорий: 40.6 ккал, БЖУ: 1.36 г. / 0.24 г. / 8.24 г.

Обед



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Индейка, тушеная с капустой](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 12.6 г. / 0.6 г. / 8.4 г.



[Супчик с вермишелью](#) - 350 г.

Всего калорий: 168.49 ккал, БЖУ: 8.86 г. / 1.82 г. / 28.56 г.

Полдник



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

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



[Творог 0.1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 41.75 г. / 0.25 г. / 5 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

Ужин



[Курогрудка с грибами в йогурте](#) - 150 г.

Всего калорий: 102.05 ккал, БЖУ: 18.54 г. / 2.31 г. / 1.76 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 200 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 1.6 г. / 34.2 г.

Поздний ужин



[Кефирный коктейль для позднего перекуса](#) - 200

г.

Всего калорий: 118.32 ккал, БЖУ: 3.62 г. / 0.44 г. / 24.06 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1349.56 ккал

Белков: 130.83 г. (41.7%)

Жиров: 19.47 г. (6.2%)

Углеводов: 163.78 г. (52.1%)

Продуктов: 7

Рецептов: 7

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3383/>