

## Оглавление

<b>15.05</b> .....	2
<b>Запеченный в духовке картофель с чесноком и розмарином</b> .....	5
<b>Капуста тушеная с куриными сердечками</b> .....	6

15.05



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/98/>

Калорийность: 989.27 ккал, белков: 43.24 г, жиров: 21.77 г, углеводов: 155.65 г  
Планируемое меню на день на 1200-1300ккал

## Завтрак



[Ячневая каша на воде](#) - 150 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 0.45 г. / 23.55 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

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

колбаса гороховая - 30 г.

Всего калорий: 82.8 ккал, БЖУ: 5.46 г. / 0.54 г. / 14.4 г.



[Чай зелёный](#) - 250 г.

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

## Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

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



[Кофе растворимый сухой](#) - 3 г.

Всего калорий: 2.82 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.11 г. / 0 г.



[Сахар-песок](#) - 7 г.

Всего калорий: 27.86 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 6.98 г.



[Молоко сухое цельное](#) - 2 г.

Всего калорий: 9.52 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 0.5 г. / 0.75 г.

## Обед



[Капуста тушеная с куриными сердечками](#) - 250 г.

Всего калорий: 186.08 ккал, БЖУ: 15.88 г. / 8.7 г. / 11.13 г.

колбаса гороховая - 30 г.

Всего калорий: 82.8 ккал, БЖУ: 5.46 г. / 0.54 г. / 14.4 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

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

## Ужин



[Запеченный в духовке картофель с чесноком и розмарином](#) - 200 г.

Всего калорий: 196.84 ккал, БЖУ: 5.02 г. / 4.3 г. / 34.98 г.



[Капуста квашеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.1 г. / 4.4 г.



[Лук зелёный](#) - 20 г.

Всего калорий: 3.8 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 0.92 г.



[Масло растительное рафинированное](#) - 5 г.

Всего калорий: 44.95 ккал, БЖУ: 0 г. / 4.95 г. / 0 г.

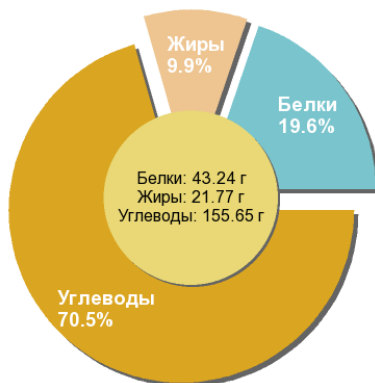
## Поздний ужин



[Яблоко](#) - 100 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 989.27 ккал

Белков: 43.24 г. (19.6%)

Жиров: 21.77 г. (9.9%)

Углеводов: 155.65 г. (70.5%)

Продуктов: 12

Рецептов: 2

Другое: 2

# Запеченный в духовке картофель с чесноком и розмарином



На 100 грамм:  
Калорийность: **98.42 ккал.**  
Белки: **2.51 г.**  
Жиры: **2.15 г.**  
Углеводы: **17.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-v-duhovke-kartofel-s-chesnokom-i-rozmarinom/>

## Ингредиенты:

- 1 кг мелкого молодого картофеля
- оливковое масло экстра вирджин
- 1-2 веточки розмарина
- 4 головки чеснока
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Картофель вымыть щеткой, положить в кастрюлю, залить кипящей водой почти доверху, закрыть крышкой и варить на сильном огне 5 мин. Затем откинуть картофель на дуршлаг. Положить картофель в большую форму для запекания, щедро полить оливковым маслом и потрясти форму, чтобы все картофелины оказались покрыты маслом. Посыпать картофель листочками розмарина и солью.

Разрезать головки чеснока, не очищая, поперек пополам (если они будут разваливаться, ничего страшного), уложить между картофелинами, разрез полить маслом, посыпать солью. Запекать в разогретой до 180 С духовке до мягкости картофеля внутри и румяной корочки, примерно 30 мин.