

## Меню на один день 1503.56 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/51/>

Калорийность: 1503.56 ккал, белков: 113.56 г, жиров: 62.4 г, углеводов: 139.13 г

## Завтрак



[Творог 9%](#) - 200 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 18 г. / 32 г. / 4 г.



[Малина](#) - 30 г.

Всего калорий: 13.8 ккал, БЖУ: 0.24 г. / 0.15 г. / 2.49 г.



[Клубника](#) - 30 г.

Всего калорий: 12.3 ккал, БЖУ: 0.24 г. / 0.12 г. / 2.25 г.



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

Всего калорий: 70.08 ккал, БЖУ: 1 г. / 1.65 г. / 16.75 г.

## Ланч



[Творожный десерт с черносливом, курагой и изюмом](#) - 300 г.

Всего калорий: 268.56 ккал, БЖУ: 27.75 г. / 5.58 г. / 27.66 г.

## Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

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



[Куриный суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 173.58 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 5.64 г. / 18.48 г.

## Полдник



[Ананасово-банановый смузи](#) - 300 г.

Всего калорий: 110.82 ккал, БЖУ: 1.32 г. / 0.24 г. / 25.68 г.

## Ужин



[Тушеная рыба с томатами по-сицилийски](#) - 300 г.

Всего калорий: 176.52 ккал, БЖУ: 37.62 г. / 1.53 г. / 2.85 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

## Поздний ужин



### [Простокваша 2.5%](#) - 400 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 11.6 г. / 10 г. / 16.4 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1503.56 ккал

Белков: 113.56 г. (36%)

Жиров: 62.4 г. (19.8%)

Углеводов: 139.13 г. (44.2%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/51/>