

Меню на один день 1522.3 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/53/>

Калорийность: 1522.3 ккал, белков: 125.83 г, жиров: 49.83 г, углеводов: 138.02 г

Завтрак



[Творог 9%](#) - 200 г.

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



[Абрикос](#) - 60 г.

Всего калорий: 26.4 ккал, БЖУ: 0.54 г. / 0.06 г. / 5.4 г.

Ланч



[Чай из шиповника с медом](#) - 250 г.

Всего калорий: 62.88 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 15.83 г.



[Оладьи с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 249.03 ккал, БЖУ: 15.27 г. / 10.04 г. / 22.91 г.

Обед



[Куриный суп с рисом](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.72 ккал, БЖУ: 36.99 г. / 7.62 г. / 47.64 г.

Полдник



[Томатный сок](#) - 300 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.6 г. / 11.4 г.

Ужин



[Куричка с курагой](#) - 150 г.

Всего калорий: 164.39 ккал, БЖУ: 24.95 г. / 4.13 г. / 5.36 г.



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

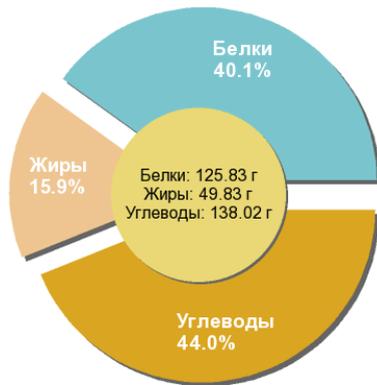
Поздний ужин



[Ряженка 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1522.3 ккал

Белков: 125.83 г. (40.1%)

Жиров: 49.83 г. (15.9%)

Углеводов: 138.02 г. (44%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/53/>