

Меню от 17.12.2019 21:25:56

Понедельник

Прием пищи	Блюдо	Ккал	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак	бутерброд с ветчиной	66	3	3	11
Завтрак	гречневая крупа	850	32	5	170
Завтрак	яичница	403	26	34	2
Обед	блины с ветчиной и сыром	1533	46	62	210
Обед	блины с творогом и изюмом	2199	86	96	255
Обед	салат из огурцов и помидоров	376	3	34	12
Ужин	пельмени	672	30	42	45
Ужин	рис	234	6	0	51

Итого за день

Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
6335	234	276	756