



# Меню:

## 3000 ккал

### Завтрак

Крупа - 100 гр/320 ккал

Яйцо - 2 шт/180 ккал

Батончик «Энерджи Монкей» - 1 шт/339 ккал

Тост с маслом и сыром 1шт./180 ккал

### Обед

Крупа 100 гр/320 ккал

Мясо 200гр/ 280 ккал

Салат из овощей с маслом - 375 гр/250 ккал

### Полдник

Батончик «Энерджи Монкей» - 1 шт/339 ккал

Творог 2% - 100гр/100 ккал

### Ужин

Крупа - 100 г/320 ккал

Мясо - 200 гр/380 ккал

Салат из овощей без масла - 355 гр/70 ккал

### На ночь

Батончик «Энерджи Монкей» - 1 шт/339 ккал

### Итого

Белки - 200 гр

Жиры - 90 гр

Углеводы - 360 гр



# Меню:

## 3000 ккал

### Завтрак

Творог 2% – 250гр/250ккал

Батончик «Энерджи Монкей» - 1 шт/339 ккал

### Обед

Крупа 100 гр/320 ккал

Мясо 200гр/ 280 ккал

Салат из овощей с маслом – 375 гр/250 ккал

### Полдник

Батончик «Энерджи Монкей» - 1 шт/339 ккал

Йогурт 2% – 200гр/120ккал

### Ужин

Крупа – 100 г/320 ккал

Мясо - 200 гр/380 ккал

Салат из овощей без масла – 355 гр/70 ккал

### На ночь

Батончик «Энерджи Монкей» - 1 шт/339 ккал

Фрукт 1шт/70 ккал

### Итого

Белки – 180 гр

Жиры – 75 гр

Углеводы – 300 гр