

# 2000 Ккал

## В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с мясом	514	24	26	45
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Блинчики с яблоком	403	7	9	75
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
<b>ИТОГО</b>		<b>2123</b>	<b>83</b>	<b>81</b>	<b>262</b>

  

2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Перекус	Салат Кобб	333	11	26	14
Ужин	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
<b>ИТОГО</b>		<b>2034</b>	<b>95</b>	<b>99</b>	<b>182</b>

  

3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Английский завтрак	826	43	59	29
Второй завтрак	-	-	-	-	-
Обед (1-ое блюдо)	Суп Маства из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Перекус	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заливке	276	16	16	17
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1941</b>	<b>119</b>	<b>116</b>	<b>104</b>

  

4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Второй завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
Перекус	Салат Фунчоза с курицей	270	10	14	26
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
<b>ИТОГО</b>		<b>2131</b>	<b>111</b>	<b>107</b>	<b>180</b>

  

5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Курица по-тайски	369	29	9	43
<b>ИТОГО</b>		<b>2131</b>	<b>106</b>	<b>93</b>	<b>211</b>