

1500 Ккал

В ДЕНЬ

3 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Гаспачо с сельдереем	158	3	12	12
Обед (2-ое блюдо)	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1493	77,5	74,5	137

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Второй завтрак	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	282	22,5	9,9	25
Ужин	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
ИТОГО		1473	87,8	76,1	107,9

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Шакшука классическая	301	21,8	18,8	11,1
Второй завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Салат с запеченной свеклой	339	6,3	28,6	14
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
ИТОГО		1596	83,1	93,4	96,1

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат Греческий	189	5	16	7
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Пазлья с морепродуктами	432,3	22,1	17,3	47
Ужин	Карри из индейки с булгуром	356	19	18	34
ИТОГО		1570,3	72,1	87,3	132

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	168	16	6	13
Обед (1-ое блюдо)	Ши зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		1584	77,1	79	146,1