

# 2000 Ккал

## В ДЕНЬ

### 1 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с кремом	402	37	8	46
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	276	16	16	17
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Печень куриная в сметане с гречкой	473	28	24	37
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Ужин	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
<b>ИТОГО</b>		<b>2007</b>	<b>120</b>	<b>86</b>	<b>186</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из говядины с картофельным пюре	551	21	26	58
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
<b>ИТОГО</b>		<b>2078</b>	<b>89</b>	<b>114</b>	<b>173</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Жюльен с белыми грибами	411	17	24	30
Перекус	Похлебка с курицей	283	21	7	32
Ужин	Лосось с пюре	387	28	17	25
<b>ИТОГО</b>		<b>2100</b>	<b>119</b>	<b>110</b>	<b>155</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из индейки с гречкой	605	23	33	54
Перекус	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
<b>ИТОГО</b>		<b>2071</b>	<b>98</b>	<b>109</b>	<b>169</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная с клубничным джемом	451	10	9	82
Второй завтрак	Салат Нисуаз	277	15	19	18
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
Перекус	Салат Греческий	246	5	22	7
Ужин	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
<b>ИТОГО</b>		<b>2008</b>	<b>98</b>	<b>93</b>	<b>207</b>