

# 2000 Ккал

## В ДЕНЬ

### 3 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сэндвич с индейкой	459	18	21	50
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	188	16	6	13
Обед (1-ое блюдо)	Борщ с пампушками	501	13,2	25,6	55,7
Обед (2-ое блюдо)	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	28
Перекус	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Ужин	Свинина с булгуром в луковом соусе	358	26	16	27
<b>ИТОГО</b>		<b>2061</b>	<b>113,2</b>	<b>95,6</b>	<b>183,7</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Второй завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	8
Обед (2-ое блюдо)	Салат Cobb с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Перекус	Поке с курицей	283	21	7	32
Ужин	Лосось в сливочном соусе с запеченными овощами	483	48	22	19
<b>ИТОГО</b>		<b>1922</b>	<b>133,3</b>	<b>105,2</b>	<b>115,9</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	259	19	14	15
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Блин-ролл с копченой индейкой	583	22,1	38	38,1
Перекус	Салат Оливье с ветчиной	294	13	14	28
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
<b>ИТОГО</b>		<b>2042</b>	<b>95,1</b>	<b>113</b>	<b>161,1</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Второй завтрак	Салат Греческий	189	5	16	7
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с грецкой	455	25	22	44
Перекус	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Ужин	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
<b>ИТОГО</b>		<b>2022</b>	<b>84,5</b>	<b>122</b>	<b>143,2</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с брусничным джемом	425	33	5	60
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Печень куриная в сметане с грецкой	473	28	24	37
Перекус	Салат с запеченной свеклой	339	6,3	28,6	14
Ужин	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
<b>ИТОГО</b>		<b>1929</b>	<b>109,3</b>	<b>90,6</b>	<b>168</b>