

# 2200 Ккал

## В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клаб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заливке	276	16	16	17
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
<b>ИТОГО</b>		<b>2148</b>	<b>127</b>	<b>110</b>	<b>159</b>

  

2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Английский завтрак	826	43	59	29
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Суп Минестроне	145	2	8	16
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Перекус	Салат Фунчоза с курицей	270	10	14	26
Ужин	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
<b>ИТОГО</b>		<b>2307</b>	<b>116</b>	<b>133</b>	<b>163</b>

  

3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Второй завтрак	Салат Кобб	333	11	26	14
Обед (1-ое блюдо)	Суп Маства из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Спагетти с креветками и лососем	624	29	26	68
Перекус	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>2167</b>	<b>112</b>	<b>115</b>	<b>174</b>

  

4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Второй завтрак	Салат Витаминный	198	2	18	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Ужин	Спагетти Карбонара	767	35	50	35
<b>ИТОГО</b>		<b>2313</b>	<b>90</b>	<b>131</b>	<b>176</b>

  

5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с мясом	514	24	26	45
Второй завтрак	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Рыба по-московски	480	38	28	19
<b>ИТОГО</b>		<b>2228</b>	<b>121</b>	<b>130</b>	<b>135</b>