

1500 Ккал

В ДЕНЬ

2 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Второй завтрак	Салат Греческий	189	5	16	7
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
ИТОГО		1570	79,1	102	82,1

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат с курицей и соусом Коктейль	247	19	10	21
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1562	97	59	156

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Рассольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		1533	82	66	155

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Второй завтрак	Блинчики с курицей и грибами	459	20	18	53
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
ИТОГО		1567	76,3	66,2	166,9

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат Коул слоу	120	3	8	12
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
ИТОГО		1582	84,5	75	143,2