

2200 Ккал

В ДЕНЬ

1 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибоедовские	86	3	3	13
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов со спагетти	646	24	43	42
Перекус	Салат с утиной грудкой и клюквенным соусом	258	15	13	20
Ужин	Лазанья	476	32	32	15
ИТОГО		2211	97	121	177
2 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Второй завтрак	Салат крабовый	450	17	22	48
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Фрикадельки из индейки с гречкой	461	17	18	57
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
ИТОГО		2220	105	99	231
3 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Венгерский суп-гуляш	263	12	13	24
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Поке с креветками	278	15	8	38
Ужин	Фрикасе из курицы с рисом	520	28	25	45
ИТОГО		2298	107	105	229
4 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с курицей и грибами	459	20	18	53
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровая котлета с пюре	462	25	14	59
Перекус	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24
Ужин	Жаркое сезонное со свиной	540	28	35	27
ИТОГО		2367	106	131	191
5 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Печень куриная в сметане с булгуром	494	29	23	42
Перекус	Салат Винегрет	337	4	26	23
Ужин	Котлета куриная с гречкой	457	29	15	51
ИТОГО		1947	90	93	184