

1800 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Салат крабовый	450	17	22	48
Обед (2-ое блюдо)	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1745	97	75	168

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Крем-суп грибной	295	11	25	8
Обед (2-ое блюдо)	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
Перекус	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1830	88	109	126

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с рваной свининой	645	16	48	37
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Перекус	Куриная грудка с овощами, сыром и томатами	256	29	10	15
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
ИТОГО		1972	100	101	165

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	9
Обед (2-ое блюдо)	Жульен с белыми грибами	411	17	24	30
Перекус	Салат Фунчоза с креветкой	286	13	14	27
Ужин	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
ИТОГО		1801	85	89	169

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Обед (1-ое блюдо)	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1807	81	85	166