

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с мясом	514	24	26	45
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Паровая котлета с пюре	462	25	14	59
ИТОГО		1488	95	69	124
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп Минестроне	145	2	8	16
Обед (2-ое блюдо)	Лосось в сливочном соусе с гратеном	733	55	42	34
Ужин	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
ИТОГО		1573	91	88	103
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп Маства из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1399	68	75	108
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная с клубничным джемом	451	10	9	82
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Фрикадельки с гречкой	456	22	19	54
ИТОГО		1517	64	52	201
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
Ужин	Курица по-тайски	369	29	9	43
ИТОГО		1473	83	62	149