

2200 Ккал

В ДЕНЬ

2 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сэндвич с тунцом	557	17,6	33,2	47
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	26	13	45
Перекус	Салат Кобб	333	11,3	25,8	13,9
Ужин	Бефстроганов с гречкой и грибами	508	32	32	47
ИТОГО		2267	93,9	129	182,9

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Гаспачо с сельдереем	158	3	12	12
Обед (2-ое блюдо)	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
Перекус	Салат с курицей и соусом Коктейль	247	19	10	21
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		2228	106,6	128,5	162,1

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-Ролл шапука	499	22	26,9	42,3
Второй завтрак	Салат Греческий	189	5	16	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ с пампушками	501	13,2	25,6	55,7
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат с куриной печенью в медово-горчиной заправке	188	16	6	13
Ужин	Лосось в сливочном соусе с запечёнными овощами	483	48	22	19
ИТОГО		2241	130,2	110,5	182

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеница	319	10	9	48
Второй завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Окрошка на квасе	298,7	11,1	9,3	42,8
Обед (2-ое блюдо)	Хашбраун с чесночным соусом	598	6	43	46,9
Перекус	Салат с ростбифом	288	12	20	9
Ужин	Курица в сливках со спагетти	282	22,5	9,9	25
ИТОГО		2145,7	71,6	113,2	199,7

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Пальца с морепродуктами	432,3	22,1	17,3	47
Перекус	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Ужин	Котлетки свиные с пюре	548	32	30	38
ИТОГО		2218,3	101,4	111,5	206,9