

2000 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Второй завтрак	Сэндвич ВВQ	390	5	33	17
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с гречкой и грибами	596	32	32	47
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		2047	97	117	153

2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Крем-суп грибной	295	11	25	8
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат Фунчоза с креветкой	286	13	14	27
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
ИТОГО		2043	92	103	188

3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с лососем	578	27	28	55
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Куриная грудка с овощами, сыром и томатами	256	29	10	15
Перекус	Салат крабовый	450	17	22	48
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		2053	103	99	193

4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
ИТОГО		1969	100	92	178

5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Второй завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
Перекус	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		2091	106	92	206