

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Второй завтрак	Салат Коул слоу	120	3	8	12
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Индейка на пару с гречкой	458	30,5	21,7	37,3
Ужин	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
ИТОГО		1520	93,5	78,2	113,5

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Второй завтрак	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Котлетки свиные с солянкой	403	33	22	19
Ужин	Поке с креветками	278	15	8	38
ИТОГО		1563	77,3	85,2	117,9

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Гавайская смесь	191	3,9	6,1	30,1
Обед (1-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	282	22,5	9,9	25
Обед (2-ое блюдо)	Салат Кобб	333	11,3	25,8	13,9
Ужин	Лосось в сливочном соусе с запеченными овощами	463	48	22	19
ИТОГО		1587	104,7	76,8	117

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Свинина с булгуром в луковом соусе	358	26	16	27
ИТОГО		1512	80	69	140

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат Греческий	189	5	16	7
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
Ужин	Спагетти с курицей и белыми грибами	470	23	22	44
ИТОГО		1445	72	68	133