

1200 Ккал

В ДЕНЬ

2 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
ИТОГО		1271	72	43	143

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Щи с копченостями	273	11	9	36
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
Ужин	Куриная грудка с овощами, сыром и томатами	256	29	10	15
ИТОГО		1269	94	50	112

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Котлеты куриные с гречкой	457	29	15	51
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1276	73	55	126

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1245	76	45	138

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
Ужин	Жульен с белыми грибами	411	17	24	30
ИТОГО		1256	63	61	114