

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с сосисем	578	27	28	55
Обед (1-ое блюдо)	Щи с копченостями	273	11	9	36
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
ИТОГО		1474	93	64	131

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Паприкаш из свинины с рисом	619	37	35	39
Ужин	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
ИТОГО		1530	91	84	100

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1411	73	69	122

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с рваной свиной	645	16	48	37
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
ИТОГО		1677	80	99	113

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