

# 1500 Ккал

## В ДЕНЬ

### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Филе грудки под шапкой со спагетти	450	35	19	35
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1565</b>	<b>87</b>	<b>67</b>	<b>152</b>

### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Ужин	Свинина терияки с рисом	356	14	12	48
<b>ИТОГО</b>		<b>1518</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>190</b>

### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Второй завтрак	Салат с курицей и соусом Коктейль	203	16	8	19
Обед (1-ое блюдо)	Суп картофельный с кабачками и куриными фрикадельками	202	8	10	18
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
<b>ИТОГО</b>		<b>1452</b>	<b>89</b>	<b>57</b>	<b>143</b>

### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Ежики с рисом	438	17	16	56
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
<b>ИТОГО</b>		<b>1465</b>	<b>74</b>	<b>59</b>	<b>163</b>

### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Второй завтрак	Салат витаминный	118	2	7	13
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
Ужин	Жаркое сезонное со свиной	540	28	35	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1511</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>111</b>