

1800 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Лазанья	476	32	32	15
Перекус	Поке с креветками	278	15	8	38
Ужин	Паста Болоньезе	365	15	10	54
ИТОГО		1799	81	96	155

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат Винегрет	337	4	26	23
Обед (2-ое блюдо)	Фрикасе из курицы с рисом	520	28	25	45
Перекус	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1857	85	103	149

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с творогом	495	19	16	66
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибоедовские	86	3	3	13
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Перекус	Окрошка на квасе	299	11	9	43
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
ИТОГО		1795	79	65	217

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	9
Обед (2-ое блюдо)	Печень куриная в сметане с булгуром	494	29	23	42
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Ужин	Жаркое сезонное со свининой	540	28	35	27
ИТОГО		1919	103	107	139

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Обед (1-ое блюдо)	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1807	81	85	166