

1800 Ккал

В ДЕНЬ

2 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с рваной свиной	645	16	48	37
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
ИТОГО		1981	105	114	132

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из говядины с картофельным пюре	551	21	26	58
Перекус	Салат с курицей и соусом Коктейль	247	19	10	21
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
ИТОГО		1804	77	67	218

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
Перекус	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Ужин	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
ИТОГО		1760	70	100	143

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из индейки с гречкой	605	23	33	54
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Паровые котлеты с рисом	386	25	7	52
ИТОГО		1818	89	85	169

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Котлетки куриные с гречкой	457	29	15	51
Перекус	Жульен с белыми грибами	411	17	24	30
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
ИТОГО		1843	95	90	160