

1500 Ккал

В ДЕНЬ

2 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Второй завтрак	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Ужин	Курица по-тайски	369	29	9	43
ИТОГО		1517	80	73	131

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1514	82	64	147

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		1491	74	82	119

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с рисом	386	25	7	52
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
ИТОГО		1541	88	69	140

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	276	16	16	17
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
Ужин	Куриная грудка с овощами, сыром и томатами	256	29	10	15
ИТОГО		1545	108	77	111