

1200 Ккал

В ДЕНЬ

| 1 ДЕНЬ | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
| Завтрак | Каша пшеничная | 319 | 10 | 9 | 48 |
| Обед (1-ое блюдо) | Уха донская | 168 | 19 | 3 | 17 |
| Обед (2-ое блюдо) | Плов с курицей | 421 | 26 | 14 | 45 |
| Ужин | Свинина с гречкой в луковом соусе | 395 | 26 | 20 | 27 |
| ИТОГО | | 1303 | 81 | 46 | 137 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | |
| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
| Завтрак | Каша рисовая | 257 | 5 | 7 | 43 |
| Обед (1-ое блюдо) | Салат Коул слоу | 222 | 3 | 18 | 12 |
| Обед (2-ое блюдо) | Лосось с овощами | 272 | 27 | 13 | 14 |
| Ужин | Курица в сливках с гречкой | 422 | 35 | 18 | 32 |
| ИТОГО | | 1173 | 70 | 56 | 101 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | |
| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
| Завтрак | Каша овсяная | 218 | 8 | 5 | 38 |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп с фрикадельками | 225 | 17 | 10 | 17 |
| Обед (2-ое блюдо) | Паста том ям | 350 | 16 | 15 | 37 |
| Ужин | Филе грудки под шапкой со спагетти | 450 | 35 | 19 | 35 |
| ИТОГО | | 1243 | 76 | 49 | 127 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | |
| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
| Завтрак | Творожная запеканка с вишней | 358 | 11 | 17 | 41 |
| Обед (1-ое блюдо) | Салат витаминный | 118 | 2 | 7 | 13 |
| Обед (2-ое блюдо) | Курица терияки с лапшой удон | 359 | 19 | 10 | 47 |
| Ужин | Лосось с пюре | 367 | 26 | 17 | 25 |
| ИТОГО | | 1202 | 58 | 51 | 126 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | |
| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
| Завтрак | Каша овсяная с яблочным джемом | 334 | 8 | 5 | 67 |
| Обед (1-ое блюдо) | Борщ по-домашнему | 189 | 6 | 10 | 20 |
| Обед (2-ое блюдо) | Свинина с пюре в луковом соусе | 397 | 25 | 21 | 24 |
| Ужин | Лапша Удон с курицей | 334 | 20 | 7 | 48 |
| ИТОГО | | 1254 | 59 | 43 | 159 |