

2200 Ккал

В ДЕНЬ

3 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Расольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Индейка на пару с киноа	459	32,4	18,1	44
Перекус	Салат Деревенский	462	12,4	31,64	32
Ужин	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
ИТОГО		2258	113,8	112,74	202

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	168	16	6	13
Обед (1-ое блюдо)	Борщ с пампушками	501	13,2	25,8	55,7
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с рисом	388	25	7	52
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Тефтели с гречкой	391	19	16	46
ИТОГО		2297	107,3	112,6	213,8

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	259	19	14	15
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Хашбрауны с чесночным соусом	598	6	43	48,9
Перекус	Салат Греческий	189	5	16	7
Ужин	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
ИТОГО		2214	83,5	137	164,1

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сэндвич с тунцом	557	17,6	33,2	47
Второй завтрак	Гавайская смесь	191	3,9	6,1	30,1
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
Перекус	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Ужин	Голубцы ленивые в сметанном соусе	618	40	39	25
ИТОГО		2217	112,5	123,3	163,1

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Второй завтрак	Чизкейк с клубникой	355	7	23	31
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
Перекус	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
ИТОГО		2202	87,3	116,2	202,9