

# 1200 Ккал

## В ДЕНЬ

### 1 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Солянка с грибами	101	5	2,7	15
Обед (2-ое блюдо)	Свинина в луковом соусе	275	23	16	8
Ужин	Лосось в сливочном соусе с запеченными овощами	463	48	22	19
<b>ИТОГО</b>		<b>1197</b>	<b>87</b>	<b>57,7</b>	<b>83</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Индейка на пару с гречкой	458	30,5	21,7	37,3
Ужин	Котлета куриная с гречкой и соусом бешамель	313	21	13	30
<b>ИТОГО</b>		<b>1240</b>	<b>64,5</b>	<b>61,7</b>	<b>113,3</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Гавайская смесь	191	3,9	6,1	30,1
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
Ужин	Карри из индейки с булгуром	356	19	18	34
<b>ИТОГО</b>		<b>1262</b>	<b>66,9</b>	<b>58,1</b>	<b>117,1</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Глазунья с ветчиной и сыром	295	25	20	3
Обед (1-ое блюдо)	Рассольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
<b>ИТОГО</b>		<b>1140</b>	<b>84</b>	<b>41</b>	<b>107</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Поже с курицей	263	21	7	32
Ужин	Поже с креветками	278	15	8	38
<b>ИТОГО</b>		<b>1174</b>	<b>60</b>	<b>52,5</b>	<b>112,2</b>