

1200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
ИТОГО		1198	65	65	90

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат Фунчоза с креветкой	286	13	14	27
Обед (2-ое блюдо)	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1274	74	52	125

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 Неаполитано	408	18	7	67
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1185	63	29	170

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Обед (2-ое блюдо)	Куриная грудка с овощами, сыром и томатам	256	29	10	15
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1288	77	66	96

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)	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
Ужин	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
ИТОГО		1352	60	37	193