

1800 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики шоколадные с крем-чизом и клубни	471	13	16	69
Обед (1-ое блюдо)	Суп Маства из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Перекус	Салат Кобб	333	11	26	14
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1671	92	78	152
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с гречкой и грибами	596	32	32	47
Перекус	Поке с курицей	263	21	7	32
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
ИТОГО		1865	90	70	218
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из индейки с гречкой	605	23	33	54
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
ИТОГО		1826	95	88	159
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Обед (1-ое блюдо)	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
Перекус	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Ужин	Печень куриная в сметане с пюре	476	26	26	33
ИТОГО		1769	70	90	173
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Котлета куриная с гречкой	457	29	15	51
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
ИТОГО		1800	96	92	145