

# 2000 Ккал

## В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Второй завтрак	Салат с курицей и соусом Коктейль	203	16	8	19
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Макароны по флотски	588	31	28	52
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Бефстроганов со спагетти	646	24	43	42
<b>ИТОГО</b>		<b>2083</b>	<b>109</b>	<b>122</b>	<b>142</b>

  

2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Перекус	Салат Греческий	246	5	22	7
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1979</b>	<b>93</b>	<b>98</b>	<b>177</b>

  

3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клаб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
Перекус	Салат витаминный	118	2	7	13
Ужин	Баварская колбаска с тушеной капустой	622	13	51	23
<b>ИТОГО</b>		<b>2038</b>	<b>81</b>	<b>124</b>	<b>144</b>

  

4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Второй завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
Перекус	Суп Рамен	280	20	7	36
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
<b>ИТОГО</b>		<b>2137</b>	<b>122</b>	<b>99</b>	<b>191</b>

  

5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Перец фаршированный	282	17	12	27
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Филе минтая с рисом	537	15	20	72
<b>ИТОГО</b>		<b>2148</b>	<b>102</b>	<b>83</b>	<b>241</b>