

# 1500 Ккал

## В ДЕНЬ

### 1 ДЕНЬ

| Рацион            | Блюдо                             | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Творожная запеканка с апельсинами | 327         | 16        | 12        | 38         |
| Второй завтрак    | Салат Коул слоу                   | 222         | 3         | 18        | 12         |
| Обед (1-ое блюдо) | Щи грибоедовские                  | 86          | 3         | 3         | 13         |
| Обед (2-ое блюдо) | Бефстроганов с пюре               | 507         | 28        | 30        | 28         |
| Ужин              | Курица по-тайски                  | 369         | 29        | 9         | 43         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                   | <b>1511</b> | <b>79</b> | <b>72</b> | <b>134</b> |

### 2 ДЕНЬ

| Рацион            | Блюдо                                 | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|---------------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Каша пшенная                          | 319         | 10        | 9         | 48         |
| Второй завтрак    | Салат «Цезарь» с тигровыми креветками | 368         | 18        | 26        | 15         |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп Мاستава из говядины               | 172         | 7         | 8         | 17         |
| Обед (2-ое блюдо) | Лапша Удон с курицей                  | 334         | 20        | 7         | 48         |
| Ужин              | Лосось с пюре                         | 367         | 26        | 17        | 25         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                       | <b>1560</b> | <b>81</b> | <b>67</b> | <b>153</b> |

### 3 ДЕНЬ

| Рацион            | Блюдо                        | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Творожная запеканка с вишней | 358         | 11        | 17        | 41         |
| Второй завтрак    | Салат Греческий              | 246         | 5         | 22        | 7          |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп с фрикадельками          | 225         | 17        | 10        | 17         |
| Обед (2-ое блюдо) | Лосось с овощами             | 272         | 27        | 13        | 14         |
| Ужин              | Чахохбили из курицы с пюре   | 459         | 22        | 24        | 39         |
| <b>ИТОГО</b>      |                              | <b>1560</b> | <b>82</b> | <b>86</b> | <b>118</b> |

### 4 ДЕНЬ

| Рацион            | Блюдо                             | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Вареники с картофелем и грибами   | 208         | 4         | 8         | 30         |
| Второй завтрак    | Салат с курицей в горчичном соусе | 172         | 11        | 13        | 4          |
| Обед (1-ое блюдо) | Борщ по-домашнему                 | 189         | 6         | 10        | 20         |
| Обед (2-ое блюдо) | Макароны по флотски               | 588         | 31        | 28        | 52         |
| Ужин              | Свинина с гречкой в луковом соусе | 395         | 26        | 20        | 27         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                   | <b>1552</b> | <b>78</b> | <b>79</b> | <b>133</b> |

### 5 ДЕНЬ

| Рацион            | Блюдо                         | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|-------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Каша рисовая                  | 257         | 5         | 7         | 43         |
| Второй завтрак    | Салат витаминный              | 118         | 2         | 7         | 13         |
| Обед (1-ое блюдо) | Солянка                       | 240         | 19        | 16        | 6          |
| Обед (2-ое блюдо) | Чахохбили из курицы с гречкой | 455         | 25        | 22        | 44         |
| Ужин              | Паста Неаполитано             | 408         | 18        | 7         | 67         |
| <b>ИТОГО</b>      |                               | <b>1478</b> | <b>69</b> | <b>59</b> | <b>173</b> |