

# 1800 Ккал

## В ДЕНЬ

### 2 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Обед (1-ое блюдо)	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	282	22,5	9,9	25
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Лосооь в сливочном соусе с запеченными овощами	463	48	22	19
<b>ИТОГО</b>		<b>1813</b>	<b>116,9</b>	<b>106,1</b>	<b>99</b>

#### 2 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)	Печень куриная в сметане с пюре	476	28	28	33
Перекус	Салат крабовый	300	11	15	32
Ужин	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
<b>ИТОГО</b>		<b>1809</b>	<b>86</b>	<b>93</b>	<b>164</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с кремом	402	37	8	46
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
Перекус	Салат Кобб	333	11,3	25,8	13,9
Ужин	Индейка на пару с киноа	459	32,4	18,1	44
<b>ИТОГО</b>		<b>1851</b>	<b>119,7</b>	<b>80,4</b>	<b>163,1</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
<b>ИТОГО</b>		<b>1792</b>	<b>87,5</b>	<b>83,5</b>	<b>170</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Салат Деревенский	462	12,4	31,64	32
Обед (2-ое блюдо)	Котлетки свиные с солёной	403	33	22	19
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	259	19	14	15
Ужин	Жаркое из индейки	443	17	26	36
<b>ИТОГО</b>		<b>1885</b>	<b>100,4</b>	<b>106,64</b>	<b>131</b>