

# 1200 Ккал

## В ДЕНЬ

### 3 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Греческий салат с курицей	421	26	14	45
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
<b>ИТОГО</b>		<b>1247</b>	<b>73</b>	<b>43</b>	<b>137</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
<b>ИТОГО</b>		<b>1234</b>	<b>84</b>	<b>62</b>	<b>87</b>

#### 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)	Жаркое из индейки	519	24	27	45
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
<b>ИТОГО</b>		<b>1296</b>	<b>69</b>	<b>49</b>	<b>148</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
<b>ИТОГО</b>		<b>1283</b>	<b>72</b>	<b>53</b>	<b>129</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
<b>ИТОГО</b>		<b>1291</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>131</b>