

# 1800 Ккал

## В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клаб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Лазанья	476	32	32	15
Перекус	Суп Рамен с креветкой	264	24	6	29
Ужин	Паста Болоньезе	365	15	10	54
<b>ИТОГО</b>		<b>1785</b>	<b>90</b>	<b>94</b>	<b>146</b>
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат Винегрет	337	4	26	23
Обед (2-ое блюдо)	Куриный шницель от Михайлика	675	30	39	46
Перекус	Салат с курицей и соусом Коктейль	203	16	8	19
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
<b>ИТОГО</b>		<b>1880</b>	<b>73</b>	<b>87</b>	<b>198</b>
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с творогом	495	19	16	66
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибоведовские	86	3	3	13
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Перекус	Клаб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1843</b>	<b>100</b>	<b>87</b>	<b>163</b>
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	9
Обед (2-ое блюдо)	Свинина терияки с рисом	356	14	12	48
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Ужин	Жаркое сезонное со свиной	540	28	35	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1781</b>	<b>88</b>	<b>96</b>	<b>145</b>
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Обед (1-ое блюдо)	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1807</b>	<b>81</b>	<b>85</b>	<b>166</b>