

2000 Ккал

В ДЕНЬ

2 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с рваной свиной	845	18	48	37
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Глюв с курицей	421	28	14	45
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
ИТОГО		2058	82	115	170

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	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лалша Удон с курицей	334	20	7	48
Перекус	Салат с ростбифом	288	12	20	9
Ужин	Митбол из индейки с гречкой	805	23	33	54
ИТОГО		2067	91	96	203

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с лососем	578	27	28	56
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	278	18	16	17
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Куриная грудка с овощами, сыром и томатами	258	29	10	15
Перекус	Салат с курицей и соусом Коктейль	247	19	10	21
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	28	20	27
ИТОГО		2022	131	101	149

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Ролл-сандвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
Перекус	Салат Греческий	246	5	22	7
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
ИТОГО		2040	109	115	132

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
ИТОГО		2120	100	95	211