

# 2200 Ккал

## В ДЕНЬ

### 2 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сэндвич с тунцом	557	17,8	33,2	47
Второй завтрак	Салат Греческий	189	5	16	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
Перекус	Салат Кобб	333	11,3	25,8	13,9
Ужин	Голубцы ленивые в томатном соусе	584	40	35	28
<b>ИТОГО</b>		<b>2256</b>	<b>104,9</b>	<b>133</b>	<b>158,9</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Азу из свинины	567	28,5	31,5	40
Перекус	Салат с курицей и соусом Коктейль	247	19	10	21
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
<b>ИТОГО</b>		<b>2295</b>	<b>120,6</b>	<b>126,5</b>	<b>167,1</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сэндвич с индейкой	459	18	21	50
Второй завтрак	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Обед (1-ое блюдо)	Борщ с пампушками	501	13,2	25,8	55,7
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	188	16	6	13
Ужин	Лосось в сливочном соусе с запечёнными овощами	483	48	22	19
<b>ИТОГО</b>		<b>2289</b>	<b>136,2</b>	<b>107,6</b>	<b>194,7</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Второй завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Хашбрауны с чесночным соусом	588	6	43	46,9
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
<b>ИТОГО</b>		<b>2273</b>	<b>77</b>	<b>131,5</b>	<b>190,1</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Голубцы ленивые в сметанном соусе	616	40	39	25
Перекус	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Ужин	Котлетки свиные с пюре	546	32	30	38
<b>ИТОГО</b>		<b>2221</b>	<b>123,3</b>	<b>126,2</b>	<b>150,9</b>