

2000 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с брусничным джемом	425	35	5	60
Второй завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Печень куриная в сметане с пюре	476	26	26	33
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Биточек рыбный с пюре	434	14	27	32
ИТОГО		1981	113	101	154
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	368	18	26	15
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Митбол из индейки с гречкой	605	23	33	54
ИТОГО		2211	97	109	206
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Поке с курицей	263	21	7	32
Обед (1-ое блюдо)	Суп Мастава из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
Перекус	Салат Витаминный	198	2	18	7
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1970	101	102	164
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Второй завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	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 сливах с гречкой	422	35	18	32
ИТОГО		2103	107	114	162
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат Кобб	333	11	26	14
Обед (1-ое блюдо)	Щи с копченостями	273	11	9	36
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
ИТОГО		2096	101	83	227