

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Второй завтрак	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Обед (1-ое блюдо)	Бульон с яйцом	96	7	5	4
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Ужин	Курица по-тайски	369	29	9	43
ИТОГО		1567	92	76	122
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп Мастава из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Лалша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1416	75	54	150
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		1560	82	86	118
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с кремом	402	37	8	46
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1544	105	58	149
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Второй завтрак	Салат Витаминный	198	2	18	7
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
Ужин	Биточек рыбный с рисом	442	15	22	46
ИТОГО		1592	66	85	146