

2200 Ккал

В ДЕНЬ

2 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-Ролл шакшука	499	22	27	42
Второй завтрак	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из говядины со спагетти	573	27	23	65
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Ужин	Плов с курицей	421	28	14	45
ИТОГО		2302	118	115	196

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с лососем	578	27	28	55
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Жульен с белыми грибами	411	17	24	30
Перекус	Салат с курицей и соусом Коктейль	247	19	10	21
Ужин	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
ИТОГО		2191	122	110	178

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с ветчиной и сыром	497	23	22	51
Второй завтрак	Салат Греческий	248	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	278	16	16	17
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		2156	98	109	195

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из индейки с гречкой	605	23	33	54
Перекус	Поке с курицей	263	21	7	32
Ужин	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
ИТОГО		2296	111	110	221

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с кремом	402	37	8	46
Второй завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Жаркое из индейки	519	24	27	45
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Митбол из говядины с картофельным пюре	551	21	26	58
ИТОГО		2118	121	93	200