

# 1800 Ккал

## В ДЕНЬ

### 3 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из говядины со спагетти	573	27	23	65
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Курица по-тайски	369	29	9	43
<b>ИТОГО</b>		<b>1890</b>	<b>86</b>	<b>98</b>	<b>165</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Жаркое из индейки	519	24	27	45
Перекус	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1850</b>	<b>106</b>	<b>102</b>	<b>127</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-Ролл шакшука	499	22	26	42
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Перекус	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Ужин	Тефтели с гречкой	456	22	19	54
<b>ИТОГО</b>		<b>1806</b>	<b>83</b>	<b>96</b>	<b>152</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	9
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
Перекус	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Ужин	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
<b>ИТОГО</b>		<b>1787</b>	<b>89</b>	<b>88</b>	<b>163</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Обед (1-ое блюдо)	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1807</b>	<b>81</b>	<b>85</b>	<b>166</b>