

1200 Ккал

В ДЕНЬ

1 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
ИТОГО		1274	81	51	118

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с пюре	367	26	17	25
Ужин	Куриная грудка с овощами, сыром и томатами	256	29	10	15
ИТОГО		1273	79	67	82

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с кремом	402	37	8	46
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Поке с курицей	263	21	7	32
Ужин	Жульен с белыми грибами	411	17	24	30
ИТОГО		1265	81	49	128

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Щи с колбасными	273	11	9	36
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1272	78	48	134

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
ИТОГО		1238	73	45	128