

1800 Ккал

В ДЕНЬ

3 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Обед (1-ое блюдо)	Салат Деревенский	462	12,4	31,64	32
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
Перекус	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Ужин	Лосось с пюре	387	26	17	25
ИТОГО		1898	94,4	103,64	135

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Индейка на пару с киноа	459	32,4	18,1	44
Перекус	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Ужин	Котлетки куриные с пюре	461	27	18	46
ИТОГО		1839	93,7	94,8	155,1

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Тефтели с гречкой	391	19	16	46
Перекус	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Ужин	Лосось в сливочном соусе с запечёнными овощами	463	48	22	19
ИТОГО		1850	107,1	99	135,1

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с кремом	402	37	8	48
Обед (1-ое блюдо)	Салат крабовый	300	11	15	32
Обед (2-ое блюдо)	Мясо по-французски	424	19,7	37,8	2,4
Перекус	Поке с курицей	263	21	7	32
Ужин	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
ИТОГО		1844	113,7	89,8	156,4

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	378	5	5	74
Обед (1-ое блюдо)	Салат с запечённой свеклой	339	6,3	28,6	14
Обед (2-ое блюдо)	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
Перекус	Салат Греческий	189	5	18	7
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1858	70,8	101,1	162