

1800 Ккал

В ДЕНЬ

1 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с курицей и грибами	459	20	18	53
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с пюре	367	26	17	25
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Ужин	Митбол из говядины с картофельным пюре	551	21	26	58
ИТОГО		1873	85	93	171

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с рваной свинойной	645	16	48	37
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Курица по-тайски	369	29	9	43
ИТОГО		1888	101	106	131

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-Ролл шакшука	499	22	26	42
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сликах со спагетти	423	34	15	38
Перекус	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Ужин	Жаркое из индейки	519	24	27	45
ИТОГО		1854	99	93	152

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
ИТОГО		1772	70	75	190

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с рисом	386	25	7	52
Перекус	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Ужин	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
ИТОГО		1831	90	69	207