

2200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат крабовый	450	17	22	48
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Печень куриная в сметане с пюре	476	26	26	33
Перекус	Салат Кобб	333	11	26	14
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
ИТОГО		2239	105	103	224
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич Чили кон карне	592	39	26	54
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Биточек рыбный с рисом	442	15	22	46
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
ИТОГО		2401	131	129	184
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с ветчиной и сыром	497	23	22	51
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Суп Мاستава из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Клаб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		2265	98	108	223
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики шоколадные с крем-чизом и клубникой	471	13	16	69
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)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Перекус	Поке с курицей	263	21	7	32
Ужин	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
ИТОГО		2211	113	95	228
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с кремом	402	37	8	46
Второй завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Ши с копченостями	273	11	9	36
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из индейки с гречкой	605	23	33	54
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Котлета куриная с пюре	461	27	18	46
ИТОГО		2240	125	93	224