

1200 Ккал

В ДЕНЬ

3 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Карри из индейки с булгуром	356	19	18	34
ИТОГО		1251	73	51	126

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	168	16	6	13
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с рисом	386	25	7	52
Ужин	Куриная грудка с овощами, сыром и томатами	256	29	10	15
ИТОГО		1163	77	43	118

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Гавайская смесь	191	3,9	6,1	30,1
Обед (2-ое блюдо)	Индейка на пару с гречкой	458	30,5	21,7	37,3
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1201	62,4	39,8	153,4

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Рассольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
ИТОГО		1163	76	49	98

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Обед (1-ое блюдо)	Солянка с грибами	101	5	2,7	15
Обед (2-ое блюдо)	Индейка на пару с булгуром	399	30,5	14,3	37,3
Ужин	Котлетки свиные с солянкой	403	33	22	19
ИТОГО		1237	76,5	44	138,3