

1200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
ИТОГО		1298	80	56	116

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп Мастава из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с пюре	367	26	17	25
Ужин	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
ИТОГО		1143	66	37	132

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с яблоком	403	7	9	75
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Салат Нисуаз	277	15	19	18
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
ИТОГО		1277	46	45	180

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Салат Фунчоза с курицей	270	10	14	26
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1269	77	53	124

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
ИТОГО		1288	68	54	130