

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с мясом	514	24	26	45
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Фрикадельки из индейки с макаронами	498	17	18	68
ИТОГО		1524	87	73	133

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Рыба под маринадом	549	34	32	31
Ужин	Ежики с гречкой	459	21	18	53
ИТОГО		1503	90	64	139

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп картофельный с кабачками и куриными ф	202	8	10	18
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1429	69	77	109

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная с клубничным джемом	451	10	9	82
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
ИТОГО		1596	65	65	184

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
Ужин	Адобо с лапшой удон	432	25	18	48
ИТОГО		1536	79	71	154