

# 1800 Ккал

## В ДЕНЬ

### 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 Нисуаз	277	15	19	18
Ужин	Митбол из говядины с картофельным пюре	551	21	26	58
<b>ИТОГО</b>		<b>1843</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>174</b>

### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с мясом	514	24	26	45
Обед (1-ое блюдо)	Суп Мастава из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
Перекус	Салат Кобб	333	11	26	14
Ужин	Курица по-тайски	369	29	9	43
<b>ИТОГО</b>		<b>1774</b>	<b>96</b>	<b>76</b>	<b>171</b>

### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп Минестроне	145	2	8	16
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Перекус	Салат с куриной печенью в медово-горчичной	276	16	16	17
Ужин	Жаркое из индейки	519	24	27	45
<b>ИТОГО</b>		<b>1690</b>	<b>92</b>	<b>78</b>	<b>154</b>

### 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)	Рыба по-московски	480	38	28	19
Перекус	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
<b>ИТОГО</b>		<b>1844</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>142</b>

### 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)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Ужин	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
<b>ИТОГО</b>		<b>1853</b>	<b>83</b>	<b>69</b>	<b>222</b>