

# 1800 Ккал

## В ДЕНЬ

### 1 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с вишней	496	10	15	82
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Карри из индейки с булгуром	356	19	18	34
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	259	19	14	15
Ужин	Спагетти с курицей и белыми грибами	470	23	22	44
<b>ИТОГО</b>		<b>1806</b>	<b>88</b>	<b>79</b>	<b>192</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
Перекус	Салат Кобб	333	11,3	25,8	13,9
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
<b>ИТОГО</b>		<b>1860</b>	<b>92,4</b>	<b>100,8</b>	<b>143</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Глазунья с ветчиной и сыром	295	25	20	3
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
Перекус	Поке с креветками	278	15	8	38
Ужин	Голубцы ленивые в томатном соусе	584	40	35	26
<b>ИТОГО</b>		<b>1888</b>	<b>127</b>	<b>98</b>	<b>127</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
Перекус	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Ужин	Индейка на пару с киноа	459	32,4	18,1	44
<b>ИТОГО</b>		<b>1765</b>	<b>105,7</b>	<b>98,8</b>	<b>120,1</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Обед (1-ое блюдо)	Салат Греческий	189	5	16	7
Обед (2-ое блюдо)	Печень куриная в сметане с пюре	476	26	26	33
Перекус	Салат крабовый	300	11	15	32
Ужин	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
<b>ИТОГО</b>		<b>1856</b>	<b>78,5</b>	<b>93,5</b>	<b>179</b>