

1200 Ккал

В ДЕНЬ

1 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1303	81	46	137
2 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
ИТОГО		1173	70	56	101
3 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Фрикадельки из индейки с гречкой	461	17	18	57
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1238	62	40	160
4 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Салат витаминный	118	2	7	13
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1212	68	50	122
5 день					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
Ужин	Паста Болоньезе	365	15	10	54
ИТОГО		1285	54	46	165