

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1572</b>	<b>89</b>	<b>86</b>	<b>109</b>
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Фрикадельки куриные с тушеной капустой	408	11	27	29
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1557</b>	<b>58</b>	<b>88</b>	<b>131</b>
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Второй завтрак	Салат Фунчоза с креветкой	286	13	14	27
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
<b>ИТОГО</b>		<b>1489</b>	<b>87</b>	<b>59</b>	<b>151</b>
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Паприкаш из свинины с рисом	619	37	35	39
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
<b>ИТОГО</b>		<b>1594</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>137</b>
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Второй завтрак	Салат витаминный	118	2	7	13
Обед (1-ое блюдо)	Крем-суп грибной	295	11	25	8
Обед (2-ое блюдо)	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
Ужин	Сердечки с пюре в сливочном соусе	445	18	25	35
<b>ИТОГО</b>		<b>1519</b>	<b>60</b>	<b>77</b>	<b>147</b>