

2000 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Салат с утиной грудкой и клюквенным соусом	258	15	13	20
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с гречкой и грибами	596	32	32	47
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		2033	118	109	147
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Венгерский суп-гуляш	263	12	13	24
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат Винегрет	337	4	26	23
Ужин	Фрикасе из курицы с пюре	568	27	35	35
ИТОГО		2095	87	106	198
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с творогом	495	19	16	66
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Наггетсы куриные с рисом	442	18	12	66
Перекус	Окрошка на квасе	299	11	9	43
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		2005	79	76	250
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибодовские	86	3	3	13
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Ужин	Фрикадельки из индейки с гречкой	461	17	18	57
ИТОГО		2009	83	93	204
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Пюре с креветками	278	15	8	38
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Фрикасе из курицы с рисом	520	28	25	45
Перекус	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		2035	91	81	231