

2200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибодовские	86	3	3	13
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов со спагетти	646	24	43	42
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Лазанья	476	32	32	15
ИТОГО		2238	104	127	162
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Второй завтрак	Салат крабовый	450	17	22	48
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Фрикадельки из индейки с гречкой	461	17	18	57
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
ИТОГО		2220	105	99	231
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Суп картофельный с кабачками и куриными фрикадельками	202	8	10	18
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Вареники с картофелем и грибами	208	4	8	30
Ужин	Филе минтая под крабовой шапкой с рисом	622	7	40	56
ИТОГО		2269	72	117	226
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с курицей и грибами	459	20	18	53
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
Перекус	Салат Винегрет	337	4	26	23
Ужин	Жаркое сезонное со свиной	540	28	35	27
ИТОГО		2166	88	131	157
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеница	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
Перекус	Салат Оливье с ветчиной	516	21	33	33
Ужин	Котлеты куриные с гречкой	457	29	15	51
ИТОГО		2175	119	92	215