

# 1500 Ккал

## В ДЕНЬ

### 2 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Шакшука классическая	301	21,8	18,8	11,1
Второй завтрак	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Перцы фаршированные	498	44	23	27
Ужин	Ташмиджаби с курицей и овощами	279	9,2	13,5	30
<b>ИТОГО</b>		<b>1460</b>	<b>93</b>	<b>82,3</b>	<b>85,1</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	17,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
<b>ИТОГО</b>		<b>1514</b>	<b>82</b>	<b>63,5</b>	<b>147,2</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Второй завтрак	Салат Греческий	189	5	16	7
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	158	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Жульен с белыми грибами	411	17,4	24	30
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
<b>ИТОГО</b>		<b>1573</b>	<b>64,4</b>	<b>87</b>	<b>135</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	15,7	27,7	36,4
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с рисом	388	25	7	52
Ужин	Мятай жареный с пюре	338	30	11	28
<b>ИТОГО</b>		<b>1541</b>	<b>87,7</b>	<b>68,7</b>	<b>140,4</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	168	16	6	13
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Фрикадельки с жареным картофелем и грибным соусом	441	25	22,4	35
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1562</b>	<b>105</b>	<b>77,4</b>	<b>110</b>