

1200 Ккал

В ДЕНЬ

2 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Кабачок запеченный под сыром	210	9,2	15,3	9
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
ИТОГО		1218	72,2	43,3	135

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Шакшука классическая	301	21,8	18,8	11,1
Обед (1-ое блюдо)	Рассольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
Ужин	Печень куриная в сметане с гречкой	473	28	24	37
ИТОГО		1285	88,8	56,8	104,1

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники с лососем	381	20	17	37
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Тефтели с гречкой	391	19	16	46
ИТОГО		1233	72	56	117

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с лососем	283	11,4	20	14,5
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	282	22,5	9,9	25
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1278	78,9	62,9	95,5

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с булгуром в луковом соусе	358	26	16	27
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
ИТОГО		1218	70	56	109