

# 1200 Ккал

## В ДЕНЬ

### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
<b>ИТОГО</b>		<b>1298</b>	<b>80</b>	<b>56</b>	<b>116</b>

### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп Мастава из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с пюре	367	26	17	25
Ужин	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
<b>ИТОГО</b>		<b>1143</b>	<b>66</b>	<b>37</b>	<b>132</b>

### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с яблоком	403	7	9	75
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Салат Нисуаз	277	15	19	18
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
<b>ИТОГО</b>		<b>1277</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>180</b>

### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Салат Фунчоза с курицей	270	10	14	26
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1269</b>	<b>77</b>	<b>53</b>	<b>124</b>

### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Табуле», 150г	188	2	15	10
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Курица в сливках с гречкой, 300г	422	35	18	32
<b>ИТОГО</b>		<b>1288</b>	<b>68</b>	<b>54</b>	<b>130</b>