

# 2200 Ккал

## В ДЕНЬ

### 3 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из индейки с запеченным картофелем	615	20	39	46
Перекус	Похе с курицей	283	21	7	32
Ужин	Печень куриная в сметане с гречкой	473	28	24	37
<b>ИТОГО</b>		<b>2288</b>	<b>121</b>	<b>123</b>	<b>171</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	499	23	23	49
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	276	16	16	17
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Котлеты куриные с гречкой	457	29	15	51
Перекус	Салат с ростбифом	288	12	20	9
Ужин	Тефтели с гречкой	456	22	19	54
<b>ИТОГО</b>		<b>2186</b>	<b>121</b>	<b>109</b>	<b>186</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с колбасой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Сырники с кремом	402	37	8	46
Ужин	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
<b>ИТОГО</b>		<b>2282</b>	<b>117</b>	<b>104</b>	<b>222</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с брусничным джемом	425	35	5	60
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с рисом	386	25	7	52
Перекус	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
<b>ИТОГО</b>		<b>2252</b>	<b>116</b>	<b>108</b>	<b>200</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Второй завтрак	Чизкейк с клубникой	355	7	23	31
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
Перекус	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Ужин	Митбол из индейки с гречкой	605	23	33	54
<b>ИТОГО</b>		<b>2271</b>	<b>95</b>	<b>116</b>	<b>211</b>