

# 1800 Ккал

## В ДЕНЬ

### 1 ДЕНЬ

| Рацион            | Блюдо                                      | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|--------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Блинчики шоколадные с крем-чизом и клубник | 471         | 13        | 16        | 69         |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп Мاستава из говядины                    | 172         | 7         | 8         | 17         |
| Обед (2-ое блюдо) | Курица в сливках со спагетти               | 423         | 34        | 15        | 38         |
| Перекус           | Салат Кобб                                 | 333         | 11        | 26        | 14         |
| Ужин              | Лосось с овощами                           | 272         | 27        | 13        | 14         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                            | <b>1671</b> | <b>92</b> | <b>78</b> | <b>152</b> |

### 2 ДЕНЬ

| Рацион            | Блюдо                            | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|----------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Каша рисовая с брусничным джемом | 396         | 5         | 7         | 74         |
| Обед (1-ое блюдо) | Борщ по-домашнему                | 189         | 6         | 10        | 20         |
| Обед (2-ое блюдо) | Бефстроганов с гречкой и грибами | 596         | 32        | 32        | 47         |
| Перекус           | Поке с курицей                   | 263         | 21        | 7         | 32         |
| Ужин              | Плов с курицей                   | 421         | 26        | 14        | 45         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                  | <b>1865</b> | <b>90</b> | <b>70</b> | <b>218</b> |

### 3 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) | Митбол из индейки с гречкой       | 605         | 23        | 33        | 54         |
| Перекус           | Салат с ростбифом                 | 268         | 12        | 20        | 9          |
| Ужин              | Паровая котлета с рисом           | 386         | 25        | 7         | 52         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                   | <b>1826</b> | <b>95</b> | <b>88</b> | <b>159</b> |

### 4 ДЕНЬ

| Рацион            | Блюдо                           | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|---------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Каша овсяная с яблочным джемом  | 334         | 8         | 5         | 67         |
| Обед (1-ое блюдо) | Салат Греческий                 | 246         | 5         | 22        | 7          |
| Обед (2-ое блюдо) | Чахохбили из курицы со спагетти | 491         | 28        | 19        | 54         |
| Перекус           | Салат Коул слоу                 | 222         | 3         | 18        | 12         |
| Ужин              | Печень куриная в сметане с пюре | 476         | 26        | 26        | 33         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                 | <b>1769</b> | <b>70</b> | <b>90</b> | <b>173</b> |

### 5 ДЕНЬ

| Рацион            | Блюдо                                 | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|---------------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Драники со сметаной                   | 353         | 7         | 20        | 38         |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп с фрикадельками                   | 225         | 17        | 10        | 17         |
| Обед (2-ое блюдо) | Котлета куриная с гречкой             | 457         | 29        | 15        | 51         |
| Перекус           | Салат «Цезарь» с тигровыми креветками | 368         | 18        | 26        | 15         |
| Ужин              | Свинина с пюре в луковом соусе        | 397         | 25        | 21        | 24         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                       | <b>1800</b> | <b>96</b> | <b>92</b> | <b>145</b> |