

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
|-------------------|--|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | Творожная запеканка с апельсинами | 327 | 16 | 12 | 38 |
| Второй завтрак | Салат «Цезарь» с тигровыми креветками | 368 | 18 | 26 | 15 |
| Обед (1-ое блюдо) | Щи грибоедовские | 86 | 3 | 3 | 13 |
| Обед (2-ое блюдо) | Фрикадельки куриные с тушеной капустой | 408 | 11 | 27 | 29 |
| Ужин | Курица терияки с лапшой удон | 359 | 19 | 10 | 47 |
| ИТОГО | | 1548 | 68 | 78 | 142 |

2 ДЕНЬ

| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
|-------------------|----------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | Каша пшенная | 319 | 10 | 9 | 48 |
| Второй завтрак | Салат Коул слоу | 222 | 3 | 18 | 12 |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп Рамен | 280 | 20 | 7 | 36 |
| Обед (2-ое блюдо) | Лапша Удон с курицей | 334 | 20 | 7 | 48 |
| Ужин | Лосось с пюре | 367 | 26 | 17 | 25 |
| ИТОГО | | 1522 | 79 | 58 | 169 |

3 ДЕНЬ

| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
|-------------------|------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | Творожная запеканка с вишней | 358 | 11 | 17 | 41 |
| Второй завтрак | Салат Греческий | 246 | 5 | 22 | 7 |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп с фрикадельками | 225 | 17 | 10 | 17 |
| Обед (2-ое блюдо) | Лосось с овощами | 272 | 27 | 13 | 14 |
| Ужин | Чахохбили из курицы с пюре | 459 | 22 | 24 | 39 |
| ИТОГО | | 1560 | 82 | 86 | 118 |

4 ДЕНЬ

| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
|-------------------|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | Омлет с ветчиной и овощами | 285 | 21 | 20 | 5 |
| Второй завтрак | Салат с курицей в горчином соусе | 172 | 11 | 13 | 4 |
| Обед (1-ое блюдо) | Борщ по-домашнему | 189 | 6 | 10 | 20 |
| Обед (2-ое блюдо) | Макароны по флотски | 588 | 31 | 28 | 52 |
| Ужин | Свинина с гречкой в луковом соусе | 395 | 26 | 20 | 27 |
| ИТОГО | | 1629 | 95 | 91 | 108 |

5 ДЕНЬ

| Рацион | Блюдо | ккал | б | ж | у |
|-------------------|-------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | Каша рисовая | 257 | 5 | 7 | 43 |
| Второй завтрак | Салат витаминный | 118 | 2 | 7 | 13 |
| Обед (1-ое блюдо) | Солянка | 240 | 19 | 16 | 6 |
| Обед (2-ое блюдо) | Чахохбили из курицы с гречкой | 455 | 25 | 22 | 44 |
| Ужин | Паста Неаполитано | 408 | 18 | 7 | 67 |
| ИТОГО | | 1478 | 69 | 59 | 173 |