

# 1200 Ккал

## В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
<b>ИТОГО</b>		<b>1271</b>	<b>72</b>	<b>43</b>	<b>143</b>
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Бульон с яйцом	96	7	5	4
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
Ужин	Биточек рыбный с рисом	442	15	22	15
<b>ИТОГО</b>		<b>1287</b>	<b>73</b>	<b>57</b>	<b>89</b>
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Котлета куриная с гречкой	457	29	15	51
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1276</b>	<b>73</b>	<b>55</b>	<b>126</b>
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп Маства из говядины	172	7	8	17
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
<b>ИТОГО</b>		<b>1147</b>	<b>69</b>	<b>35</b>	<b>141</b>
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Обед (1-ое блюдо)	Щи с копчёностями	273	11	9	36
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
<b>ИТОГО</b>		<b>1333</b>	<b>76</b>	<b>53</b>	<b>133</b>