

2200 Ккал

В ДЕНЬ

1 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Борщ с пампушками	501	13,2	25,6	55,7
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавийской омесью	404	25	13	45
Перекус	Салат Кобб	333	11,3	25,6	13,9
Ужин	Котлетки свиные с солянкой	403	33	22	19
ИТОГО		2114	105,5	121,4	148,6

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат крабовый	300	11	15	32
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Хашбрауны с чесночным соусом	598	6	43	46,9
Перекус	Салат с курицей и соусом Коктейль	247	19	10	21
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
ИТОГО		2258	83	130	191,9

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Второй завтрак	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Котлетки свиные с пюре	546	32	30	36
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	259	19	14	28
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		2216	123,1	127	159,1

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сэндвич с тунцом	557	17,8	33,2	47
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Обед (2-ое блюдо)	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
Перекус	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	188	16	6	13
Ужин	Индейка на пару с киноа	459	32,4	18,1	44
ИТОГО		2226	118,8	125	160,9

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Второй завтрак	Салат с ростбифом	288	12	20	9
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
Перекус	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Ужин	Голубцы ленивые в томатном соусе	584	40	35	26
ИТОГО		2200	116	124,5	143,2