

1500 Ккал

В ДЕНЬ

3 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Рассольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1510	83,5	65,5	153

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Второй завтрак	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	282	22,5	9,9	25
Ужин	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
ИТОГО		1473	87,8	76,1	107,9

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Глазунья с ветчиной и сыром	295	25	20	3
Второй завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Салат с запеченной свеклой	339	6,3	28,6	14
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
ИТОГО		1590	86,3	94,6	88

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Мясо по-французски	424	19,7	37,8	2,4
Ужин	Карри из индейки с булгуром	356	19	18	34
ИТОГО		1597	76,7	104,8	92,4

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	168	16	6	13
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		1584	77,1	79	146,1