

# 1800 Ккал

## В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29	
Обед (1-ое блюдо)	Салат крабовый	450	17	22	48	
Обед (2-ое блюдо)	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28	
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15	
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48	
<b>ИТОГО</b>		<b>1745</b>	<b>97</b>	<b>75</b>	<b>168</b>	

2 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43	
Обед (1-ое блюдо)	Крем-суп грибной	295	11	25	8	
Обед (2-ое блюдо)	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37	
Перекус	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24	
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14	
<b>ИТОГО</b>		<b>1830</b>	<b>88</b>	<b>109</b>	<b>126</b>	

3 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Блин-ролл с рваной свиной	645	16	48	37	
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18	
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28	
Перекус	Куриная грудка с овощами, сыром и томатами	256	29	10	15	
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67	
<b>ИТОГО</b>		<b>1972</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>165</b>	

4 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49	
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	9	
Обед (2-ое блюдо)	Жульен с белыми грибами	411	17	24	30	
Перекус	Салат Фунчоза с креветкой	286	13	14	27	
Ужин	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54	
<b>ИТОГО</b>		<b>1801</b>	<b>85</b>	<b>89</b>	<b>169</b>	

5 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74	
Обед (1-ое блюдо)	Салат Греческий	246	5	22	7	
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45	
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13	
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27	
<b>ИТОГО</b>		<b>1807</b>	<b>81</b>	<b>85</b>	<b>166</b>	