

# 1800 Ккал

## В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клаб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Лазанья	476	32	32	15
Перекус	Поке с креветками	278	15	8	38
Ужин	Паста Болоньезе	365	15	10	54
<b>ИТОГО</b>		<b>1799</b>	<b>81</b>	<b>96</b>	<b>155</b>
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат Винегрет	337	4	26	23
Обед (2-ое блюдо)	Фрикасе из курицы с рисом	520	28	25	45
Перекус	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	24
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1857</b>	<b>85</b>	<b>103</b>	<b>149</b>
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с творогом	495	19	16	66
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибоедовские	86	3	3	13
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>1752</b>	<b>97</b>	<b>66</b>	<b>189</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)	Печень куриная в сметане с булгуром	494	29	23	42
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Ужин	Жаркое сезонное со свиной	540	28	35	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1919</b>	<b>103</b>	<b>107</b>	<b>139</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>