

2200 Ккал

В ДЕНЬ

3 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Рассольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Пазлья с морепродуктами	432,3	22,1	17,3	47
Перекус	Салат с салями	400	9,3	35	11,3
Ужин	Фрикадельки с жареным картофелем и грибным соусом	441	25	22,4	35
ИТОГО		2155,3	100,4	115,7	175,3

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-Ролл шакшука	499	22	28,9	42,3
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	168	16	6	13
Обед (1-ое блюдо)	Борщ с пампушками	501	13,2	25,8	55,7
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с рисом	388	25	7	52
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Тефтели с гречкой	391	19	16	46
ИТОГО		2213	107,2	101,5	218

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Второй завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с лососем	283	11,4	20	14,5
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Драники из кабачков со сметаной	430	7,7	29	34,6
Ужин	Фрикадельки с пюре и грибным соусом	519	25	29	39
ИТОГО		2296	102,1	129	179,1

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники с лососем	381	20	17	37
Второй завтрак	Гавайская смесь	191	3,9	6,1	30,1
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
Перекус	Салат Оливье с беконом	441	20,8	30,9	19,8
Ужин	Спагетти с креветками и лососем	624	29	28	88
ИТОГО		2213	109,7	106	203,9

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Второй завтрак	Чизкейк с клубникой	355	7	23	31
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
Перекус	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Ужин	Жаркое сезонное со свинойной	540	27,9	35,4	27,4
ИТОГО		2171	93,9	115,4	192,4