

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1572	89	86	109
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1500	75	75	128
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Второй завтрак	Салат Фунчоза с креветкой	286	13	14	27
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1489	87	59	151
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Паприкаш из свинины с рисом	619	37	35	39
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1594	81	82	137
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Обед (1-ое блюдо)	Крем-суп грибной	295	11	25	8
Обед (2-ое блюдо)	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
Ужин	Куриная грудка с овощами, сыром и томатами	256	29	10	15
ИТОГО		1519	80	77	129