

1 ДЕНЬ					
<i>Рацион</i>	<i>Блюдо</i>	<i>ккал</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Салат Фунчоза с креветкой	286	13	14	27
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1245	67	54	127
2 ДЕНЬ					
<i>Рацион</i>	<i>Блюдо</i>	<i>ккал</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат витаминный	118	2	7	13
Обед (2-ое блюдо)	Сердечки с пюре в сливочном соусе	445	18	25	35
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1215	51	59	118
3 ДЕНЬ					
<i>Рацион</i>	<i>Блюдо</i>	<i>ккал</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1218	69	39	147
4 ДЕНЬ					
<i>Рацион</i>	<i>Блюдо</i>	<i>ккал</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Обед (2-ое блюдо)	Суп Маства из говядины	172	7	8	17
Ужин	Фрикадельки куриные с тушеной капустой	408	11	27	29
ИТОГО		1245	41	74	102
5 ДЕНЬ					
<i>Рацион</i>	<i>Блюдо</i>	<i>ккал</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
Ужин	Паровая котлета с рисом	386	25	7	52
ИТОГО		1352	60	37	193