

# 1200 Ккал

## В ДЕНЬ

### 1 день

| Рацион            | Блюдо                             | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Творожная запеканка с апельсинами | 327         | 16        | 12        | 38         |
| Обед (1-ое блюдо) | Солянка                           | 240         | 19        | 16        | 6          |
| Обед (2-ое блюдо) | Лапша Удон с курицей              | 334         | 20        | 7         | 48         |
| Ужин              | Свинина с пюре в луковом соусе    | 397         | 25        | 21        | 24         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                   | <b>1298</b> | <b>80</b> | <b>56</b> | <b>116</b> |

### 2 день

| Рацион            | Блюдо                                                 | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Каша овсяная                                          | 218         | 8         | 5         | 38         |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп картофельный с кабачками и куриными фрикадельками | 202         | 8         | 10        | 18         |
| Обед (2-ое блюдо) | Лосось с пюре                                         | 367         | 26        | 17        | 25         |
| Ужин              | Фрикадельки куриные с рисом                           | 418         | 12        | 13        | 61         |
| <b>ИТОГО</b>      |                                                       | <b>1205</b> | <b>54</b> | <b>45</b> | <b>142</b> |

### 3 день

| Рацион            | Блюдо              | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|--------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Блинчики с яблоком | 403         | 7         | 9         | 75         |
| Обед (1-ое блюдо) | Борщ по-домашнему  | 189         | 6         | 10        | 20         |
| Обед (2-ое блюдо) | Соте из овощей     | 169         | 4         | 9         | 16         |
| Ужин              | Паста Неаполитано  | 408         | 18        | 7         | 67         |
| <b>ИТОГО</b>      |                    | <b>1169</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>178</b> |

### 4 день

| Рацион            | Блюдо                        | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Творожная запеканка с вишней | 358         | 11        | 17        | 41         |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп Маства из говядины       | 172         | 7         | 8         | 17         |
| Обед (2-ое блюдо) | Курица по-тайски             | 369         | 29        | 9         | 43         |
| Ужин              | Лосось с овощами             | 272         | 27        | 13        | 14         |
| <b>ИТОГО</b>      |                              | <b>1171</b> | <b>74</b> | <b>47</b> | <b>115</b> |

### 5 день

| Рацион            | Блюдо                      | ккал        | б         | ж         | у          |
|-------------------|----------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак           | Каша рисовая               | 257         | 5         | 7         | 43         |
| Обед (1-ое блюдо) | Салат «Табуле»             | 188         | 2         | 15        | 10         |
| Обед (2-ое блюдо) | Плов с курицей             | 421         | 26        | 14        | 45         |
| Ужин              | Курица в сливках с гречкой | 422         | 35        | 18        | 32         |
| <b>ИТОГО</b>      |                            | <b>1288</b> | <b>68</b> | <b>54</b> | <b>130</b> |