

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Обед (1-ое блюдо)	Крем-суп грибной	295	11	25	8
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов со спагетти	646	24	43	42
Перекус	Салат Фунчоза с креветкой	286	13	14	27
Ужин	Фрикадельки куриные с тушеной капустой	408	11	27	29
ИТОГО		2302	97	144	147
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Второй завтрак	Салат крабовый	450	17	22	16
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Сердечки с пюре в сливочном соусе	445	18	25	35
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	22
ИТОГО		2204	106	106	132
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	15
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
ИТОГО		2199	95	115	163
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с курицей и грибами	459	20	18	53
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровая котлета с пюре	462	25	14	59
Перекус	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32	8
Ужин	Спагетти с фрикадельками	443	21	15	54
ИТОГО		2270	99	111	201
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат с тунцом	475	22	29	30
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Перекус	Клаб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Ужин	Котлета куриная с гречкой	457	29	15	51
ИТОГО		2184	110	92	227