

1500 Ккал

В ДЕНЬ

3 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Жульен с белыми грибами	411	17	24	30
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1503	95	79	102

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 с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1570	83	66	154

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1535	78	71	148

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	168	16	6	13
Обед (1-ое блюдо)	Ши зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32	37
Ужин	Котлеты куриные с гречкой	457	29	15	51
ИТОГО		1534	85	64	157