

# 1500 Ккал

## В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с мясом	514	24	26	45
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Суп Рамен с говядиной	416	34	18	29
<b>ИТОГО</b>		<b>1442</b>	<b>104</b>	<b>73</b>	<b>94</b>
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп Рамен с креветкой	264	24	6	29
Обед (2-ое блюдо)	Паста том ям	350	16	15	37
Ужин	Жаркое сезонное со свиной	540	28	35	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1481</b>	<b>84</b>	<b>68</b>	<b>131</b>
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп картофельный с кабачками и куриными ф	202	8	10	18
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
<b>ИТОГО</b>		<b>1429</b>	<b>69</b>	<b>77</b>	<b>109</b>
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная с клубничным джемом	451	10	9	82
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Филе грудки под шапкой со спагетти	450	35	19	35
<b>ИТОГО</b>		<b>1511</b>	<b>77</b>	<b>52</b>	<b>182</b>
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
Ужин	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
<b>ИТОГО</b>		<b>1527</b>	<b>88</b>	<b>68</b>	<b>144</b>