

1200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
ИТОГО		1207	70	44	127
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
ИТОГО		1173	70	56	101
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Биточек рыбный с пюре	434	14	27	32
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1211	59	49	135
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Обед (2-ое блюдо)	Куриная грудка с овощами, сыром и томатам	256	29	10	15
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1205	78	57	93
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
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)	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
Ужин	Паста Болоньезе	365	15	10	54
ИТОГО		1285	54	46	165