

2200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ				
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22
Обед (1-ое блюдо)	Крем-суп грибной	295	11	25
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов со спагетти	646	24	43
Перекус	Салат Фунчоза с креветкой	286	13	14
Ужин	Минтай жареный с пюре	336	30	11
ИТОГО		2230	116	128
2 ДЕНЬ				
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23
Второй завтрак	Салат крабовый	450	17	22
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16
Обед (2-ое блюдо)	Сердечки с пюре в сливочном соусе	445	18	25
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7
ИТОГО		2204	106	106
3 ДЕНЬ				
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж
Завтрак	Сэндвич ВВQ	390	5	33
Второй завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	535	23	32
ИТОГО		2236	93	128
4 ДЕНЬ				
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж
Завтрак	Блинчики с курицей и грибами	459	20	18
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10
Обед (2-ое блюдо)	Паровая котлета с пюре	462	25	14
Перекус	Салат Оливье с рваной говядиной	471	22	32
Ужин	Спагетти с фрикадельками	443	21	15
ИТОГО		2270	99	111
5 ДЕНЬ				
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9
Второй завтрак	Салат с тунцом	475	22	29
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7
Перекус	Клуб сэндвич от Михайлика	483	23	25
Ужин	Котлета куриная с гречкой	457	29	15
ИТОГО		2184	110	92