

# 1200 Ккал

## В ДЕНЬ

### 2 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Гавайская смесь	191	3,9	6,1	30,1
Обед (2-ое блюдо)	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
Ужин	Индейка на пару с булгуром	399	30,5	14,3	37,3
<b>ИТОГО</b>		<b>1198</b>	<b>67,4</b>	<b>41,4</b>	<b>136,4</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Обед (1-ое блюдо)	Рассольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
Ужин	Индейка на пару с гречкой	458	30,5	21,7	37,3
<b>ИТОГО</b>		<b>1254</b>	<b>90,5</b>	<b>55,7</b>	<b>98,3</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Глазунья с ветчиной и сыром	295	25	20	3
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с рисом	386	25	7	52
Ужин	Тефтели с гречкой	391	19	16	46
<b>ИТОГО</b>		<b>1261</b>	<b>75</b>	<b>53</b>	<b>121</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Обед (1-ое блюдо)	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	282	22,5	9,9	25
Ужин	Карри из индейки с булгуром	356	19	18	34
<b>ИТОГО</b>		<b>1233</b>	<b>75,5</b>	<b>59,9</b>	<b>100</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Курица по-тайски	369	29	9	43
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
<b>ИТОГО</b>		<b>1138</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	<b>126</b>