

# 2200 Ккал

## В ДЕНЬ

| 1 ДЕНЬ            |                                              |      |     |     |     |
|-------------------|----------------------------------------------|------|-----|-----|-----|
| Рацион            | Блюдо                                        | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Каша овсяная с яблочным джемом               | 334  | 8   | 5   | 67  |
| Второй завтрак    | Салат крабовый                               | 450  | 17  | 22  | 48  |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп с фрикадельками                          | 225  | 17  | 10  | 17  |
| Обед (2-ое блюдо) | Печень куриная в сметане с пюре              | 476  | 26  | 26  | 33  |
| Перекус           | Салат Кобб                                   | 333  | 11  | 26  | 14  |
| Ужин              | Плов с курицей                               | 421  | 26  | 14  | 45  |
| ИТОГО             |                                              | 2239 | 105 | 103 | 224 |
| 2 ДЕНЬ            |                                              |      |     |     |     |
| Рацион            | Блюдо                                        | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Ролл-сэндвич Чили кон карне                  | 592  | 39  | 26  | 54  |
| Второй завтрак    | Салат «Цезарь» с тигровыми креветками        | 368  | 18  | 26  | 15  |
| Обед (1-ое блюдо) | Солянка                                      | 240  | 19  | 16  | 6   |
| Обед (2-ое блюдо) | Фрикадельки мясные с рисом                   | 405  | 13  | 12  | 61  |
| Перекус           | Салат с ростбифом                            | 268  | 12  | 20  | 9   |
| Ужин              | Чахохбили из курицы со спагетти              | 491  | 28  | 19  | 54  |
| ИТОГО             |                                              | 2364 | 129 | 119 | 199 |
| 3 ДЕНЬ            |                                              |      |     |     |     |
| Рацион            | Блюдо                                        | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Блинчики с ветчиной и сыром                  | 497  | 23  | 22  | 51  |
| Второй завтрак    | Салат Греческий                              | 246  | 5   | 22  | 7   |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп Маства из говядины                       | 172  | 7   | 8   | 17  |
| Обед (2-ое блюдо) | Паста Неаполитано                            | 408  | 18  | 7   | 67  |
| Перекус           | Клуб сэндвич от Михайлика                    | 483  | 23  | 25  | 42  |
| Ужин              | Чахохбили из курицы с пюре                   | 459  | 22  | 24  | 39  |
| ИТОГО             |                                              | 2265 | 98  | 108 | 223 |
| 4 ДЕНЬ            |                                              |      |     |     |     |
| Рацион            | Блюдо                                        | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Блинчики шоколадные с крем-чизом и клубникой | 471  | 13  | 16  | 69  |
| Второй завтрак    | Творожная запеканка с вишней                 | 358  | 11  | 17  | 41  |
| Обед (1-ое блюдо) | Борщ по-домашнему                            | 189  | 6   | 10  | 20  |
| Обед (2-ое блюдо) | Бефстроганов с пюре                          | 507  | 28  | 30  | 28  |
| Перекус           | Поке с курицей                               | 263  | 21  | 7   | 32  |
| Ужин              | Курица в сливах со спагетти                  | 423  | 34  | 15  | 38  |
| ИТОГО             |                                              | 2211 | 113 | 95  | 228 |
| 5 ДЕНЬ            |                                              |      |     |     |     |
| Рацион            | Блюдо                                        | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Сырники с кремом                             | 402  | 37  | 8   | 46  |
| Второй завтрак    | Творожная запеканка с апельсинами            | 327  | 16  | 12  | 38  |
| Обед (1-ое блюдо) | Щи с копченостями                            | 273  | 11  | 9   | 36  |
| Обед (2-ое блюдо) | Баварская колбаска с гречкой                 | 653  | 19  | 40  | 54  |
| Перекус           | Салат с курицей в горчичном соусе            | 172  | 11  | 13  | 4   |
| Ужин              | Котлета куриная с пюре                       | 461  | 27  | 18  | 46  |
| ИТОГО             |                                              | 2288 | 121 | 100 | 224 |