

1200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (2-ое блюдо)	Курица терияки с лапшой удон	359	19	10	47
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
ИТОГО		1209	61	44	139

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибоедовские	86	3	3	13
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
Ужин	Фрикадельки из индейки с рисом	439	13	16	60
ИТОГО		1274	67	49	143

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Котлеты куриные с гречкой	457	29	15	51
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1276	73	55	126

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1343	80	53	139

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1285	82	54	114