

2000 Ккал

В ДЕНЬ

2 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Борщ с памлушками	501	13,2	25,6	55,7
Обед (2-ое блюдо)	Мясо по-французски	424	19,7	37,8	2,4
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Печень куриная в сметане с гречкой	473	28	24	37
ИТОГО		2043	94,9	135,4	114,1

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персиками	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат с ростбифом	288	12	20	9
Обед (1-ое блюдо)	Рассольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Котлетки свиные с соляной	403	33	22	19
Перекус	Поке с креветками	278	15	8	38
Ужин	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
ИТОГО		1999	116,5	97,5	163

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с копчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	188	16	6	13
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	253	14	15,5	14,2
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с рисом	386	25	7	52
Перекус	Салат с запечённой свеклой	339	6,3	28,6	14
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
ИТОГО		2080	111,4	109,1	157,3

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Чизкейк с клубникой	355	7	23	31
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
Перекус	Салат Оливье с ветчиной	294	13	14	28
Ужин	Индейка на пару с киноа	459	32,4	18,1	44
ИТОГО		2035	91,4	83,1	235

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	378	5	5	74
Второй завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Минтай жареный с пюре	336	30	11	28
Перекус	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Ужин	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
ИТОГО		2096	100,3	88,2	223,9