

# 2000 Ккал

## В ДЕНЬ

### 3 вариант

#### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-Ролл шахшука	499	22	27	42
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	278	18	16	17
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из индейки с гречкой	605	23	33	54
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	224	12	13	12
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>2101</b>	<b>117</b>	<b>112</b>	<b>156</b>

#### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб-сэндвич с колченой индейкой	458	18	28	38
Второй завтрак	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Обед (1-ое блюдо)	Ши зеленые	158	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат крабовый	450	17	23	48
Ужин	Жульен с белыми грибами	411	17	24	30
<b>ИТОГО</b>		<b>2173</b>	<b>100</b>	<b>113</b>	<b>189</b>

#### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с лососем	578	27	28	55
Второй завтрак	Салат Греческий	248	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из говядины с картофельным пюре	551	21	26	58
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
<b>ИТОГО</b>		<b>2070</b>	<b>90</b>	<b>106</b>	<b>192</b>

#### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Обед (1-ое блюдо)	Финская уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Похлебка с курицей	283	21	7	32
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	28
<b>ИТОГО</b>		<b>2021</b>	<b>110</b>	<b>90</b>	<b>180</b>

#### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с брусничным джемом	425	33	5	60
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
Перекус	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
<b>ИТОГО</b>		<b>2064</b>	<b>115</b>	<b>87</b>	<b>203</b>