

2000 Ккал

В ДЕНЬ

1 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Сырники с кремом	402	37	8	48
Второй завтрак	Салат с куриной печенью в медово-горчичной заправке	168	16	6	13
Обед (1-ое блюдо)	Рассольник	175	9	3	28
Обед (2-ое блюдо)	Голубцы ленивые в томатном соусе	584	40	35	26
Перекус	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Ужин	Паровые котлеты с гавайской смесью	404	25	13	45
ИТОГО		2010	142	84	170

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блин-ролл с колчёной индейкой	583	22,1	38	38,1
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Салат Кобб с индейкой	313	13,3	23,2	12,9
Обед (2-ое блюдо)	Индейка на пару с киноа	459	32,4	18,1	44
Перекус	Салат Греческий	189	5	16	7
Ужин	Карри из индейки с булгуром	356	19	18	34
ИТОГО		2072	102,8	126,3	140

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с персяжами	318	19	13	29
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с креветкой	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Мясо по-французски	424	19,7	37,8	2,4
Перекус	Салат Кобб	333	11,3	25,8	13,9
Ужин	Азу из свинины	557	28,5	31,5	40
ИТОГО		2045	96,5	131,1	117,3

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Чизкейк кокосовый	288	5	16	30
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
Перекус	Салат с ростбифом	268	12	20	9
Ужин	Спагетти с курицей и белыми грибами	470	23	22	44
ИТОГО		2063	86	112	177

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48
Второй завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Котлетки куриные с пюре	461	27	18	46
Перекус	Салат с запечённой свеклой	339	6,3	26,6	14
Ужин	Куриная грудка с пюре, сыром и томатами	351	28	14	26
ИТОГО		2090	100,3	107,6	168