

# 2000 Ккал

## В ДЕНЬ

| 1 ДЕНЬ            |                                            |      |     |     |     |
|-------------------|--------------------------------------------|------|-----|-----|-----|
| Рацион            | Блюдо                                      | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Каша рисовая                               | 257  | 5   | 7   | 43  |
| Второй завтрак    | Сэндвич BBQ                                | 390  | 5   | 33  | 17  |
| Обед (1-ое блюдо) | Суп с фрикадельками                        | 225  | 17  | 10  | 17  |
| Обед (2-ое блюдо) | Бефстроганов с гречкой и грибами           | 596  | 32  | 32  | 47  |
| Перекус           | Салат «Цезарь» с лососем                   | 307  | 11  | 22  | 15  |
| Ужин              | Лосось с овощами                           | 272  | 27  | 13  | 14  |
| ИТОГО             |                                            | 2047 | 97  | 117 | 153 |
| 2 ДЕНЬ            |                                            |      |     |     |     |
| Рацион            | Блюдо                                      | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Каша овсяная с яблочным джемом             | 334  | 8   | 5   | 67  |
| Второй завтрак    | Салат с курицей в горчичном соусе          | 172  | 11  | 13  | 4   |
| Обед (1-ое блюдо) | Крем-суп грибной                           | 295  | 11  | 25  | 8   |
| Обед (2-ое блюдо) | Плов с курицей                             | 421  | 26  | 14  | 45  |
| Перекус           | Салат Фунчза с креветкой                   | 286  | 13  | 14  | 27  |
| Ужин              | Картофельная запеканка с мясом             | 535  | 23  | 32  | 37  |
| ИТОГО             |                                            | 2043 | 92  | 103 | 188 |
| 3 ДЕНЬ            |                                            |      |     |     |     |
| Рацион            | Блюдо                                      | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Блинчики с лососем                         | 578  | 27  | 28  | 55  |
| Второй завтрак    | Салат Греческий                            | 246  | 5   | 22  | 7   |
| Обед (1-ое блюдо) | Борщ по-домашнему                          | 189  | 6   | 10  | 20  |
| Обед (2-ое блюдо) | Куриная грудка с овощами, сыром и томатами | 256  | 29  | 10  | 15  |
| Перекус           | Салат крабовый                             | 450  | 17  | 22  | 48  |
| Ужин              | Лапша Удон с курицей                       | 334  | 20  | 7   | 48  |
| ИТОГО             |                                            | 2053 | 103 | 99  | 193 |
| 4 ДЕНЬ            |                                            |      |     |     |     |
| Рацион            | Блюдо                                      | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Клуб сэндвич от Михайлика                  | 483  | 23  | 25  | 42  |
| Второй завтрак    | Салат «Цезарь» с курицей                   | 349  | 19  | 22  | 13  |
| Обед (1-ое блюдо) | Щи зеленые                                 | 156  | 9   | 6   | 18  |
| Обед (2-ое блюдо) | Паста Неаполитано                          | 408  | 18  | 7   | 67  |
| Перекус           | Салат Коул слоу                            | 222  | 3   | 18  | 12  |
| Ужин              | Куриная грудка с пюре, сыром и томатами    | 351  | 28  | 14  | 26  |
| ИТОГО             |                                            | 1969 | 100 | 92  | 178 |
| 5 ДЕНЬ            |                                            |      |     |     |     |
| Рацион            | Блюдо                                      | ккал | б   | ж   | у   |
| Завтрак           | Тортилья по-итальянски                     | 489  | 23  | 23  | 49  |
| Второй завтрак    | Творожная запеканка с персиками            | 318  | 19  | 13  | 29  |
| Обед (1-ое блюдо) | Уха                                        | 116  | 6   | 7   | 8   |
| Обед (2-ое блюдо) | Спагетти с фрикадельками                   | 443  | 21  | 15  | 54  |
| Перекус           | Творожная запеканка с вишней               | 358  | 11  | 17  | 41  |
| Ужин              | Лосось с пюре                              | 367  | 26  | 17  | 25  |
| ИТОГО             |                                            | 2091 | 106 | 92  | 206 |