

1200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Каша пшеничная	319	10	9	48	
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17	
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45	
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27	
ИТОГО		1303	81	46	137	
2 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43	
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12	
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14	
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32	
ИТОГО		1173	70	56	101	
3 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38	
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17	
Обед (2-ое блюдо)	Паста том ям	350	16	15	37	
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48	
ИТОГО		1127	61	37	140	
4 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41	
Обед (1-ое блюдо)	Салат витаминный	118	2	7	13	
Обед (2-ое блюдо)	Курица терияки с лапшой удон	359	19	10	47	
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25	
ИТОГО		1202	58	51	126	
5 ДЕНЬ						
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у	
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67	
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20	
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24	
Ужин	Паста Болоньезе	365	15	10	54	
ИТОГО		1285	54	46	165	