

2000 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Вареники с картофелем и грибами	208	4	8	30
Второй завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Макароны по флотски	588	31	28	52
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Бефстроганов со спагетти	646	24	43	42
ИТОГО		2088	97	122	153
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Перекус	Салат Греческий	246	5	22	7
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1979	93	98	177
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
Перекус	Салат витаминный	118	2	7	13
Ужин	Баварская колбаска с гречкой	653	19	40	54
ИТОГО		2069	86	113	175
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Второй завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
Перекус	Суп Рамен	280	20	7	36
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
ИТОГО		2137	122	99	191
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат Кобб	333	11	26	14
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Филе минтая с рисом	537	15	20	72
ИТОГО		2199	96	97	228