

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Паста Болоньезе	365	15	10	54
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1480	67	58	171

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Тяхан с лососем	432	16	17	53
Ужин	Свинина терияки с рисом	356	14	12	48
ИТОГО		1542	51	70	176

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Второй завтрак	Салат с курицей и соусом Коктейль	203	16	8	19
Обед (1-ое блюдо)	Суп картофельный с кабачками и куриными фрикадельками	202	8	10	18
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1452	89	57	143

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Ежики с макаронами	494	20	18	64
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1521	77	60	171

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Второй завтрак	Салат витаминный	118	2	7	13
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
Ужин	Жаркое сезонное со свиной	540	28	35	27
ИТОГО		1511	83	83	111