

1200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
ИТОГО		1298	80	56	116

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп картофельный с кабачками и куриными фрикадельками	202	8	10	18
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с пюре	367	26	17	25
Ужин	Фрикадельки куриные с рисом	418	12	13	61
ИТОГО		1205	54	45	142

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с яблоком	403	7	9	75
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Вареники с картофелем и грибами	208	4	8	30
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
ИТОГО		1208	35	34	192

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Свинина терияки с лапшой удон	382	16	14	47
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1180	73	47	119

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
ИТОГО		1288	68	54	130