

2000 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клаб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Трубочки с кремом	216	3	9	30
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 тигровыми креветками	224	12	13	12
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		2053	100	99	190
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)	Борщ по-домашнему	189	8	10	18
Обед (2-ое блюдо)	Наггетсы куриные с рисом	442	26	14	45
Перекус	Салат Винегрет	337	4	26	23
Ужин	Макароны по-флотски	588	31	28	52
ИТОГО		2062	88	96	209
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с творогом	495	19	16	66
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Суп картофельный с кабачками и куриными фри	202	8	10	18
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Блинчики с яблоком	403	7	9	75
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		2039	92	84	225
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клаб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибобедовские	86	3	3	13
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Салат Кобб	333	11	26	14
Ужин	Тяхан с лососем	432	16	17	53
ИТОГО		2091	90	100	202
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Вареники с картофелем и грибами	208	4	8	30
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	45
Перекус	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1988	93	71	232