

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибоедовские	86	3	3	13
Обед (2-ое блюдо)	Фрикадельки куриные с тушеной капустой	408	11	27	29
Ужин	Курица терияки с лапшой удон	359	19	10	47
ИТОГО		1548	68	78	142

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшенная	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп Рамен	280	20	7	36
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1522	79	58	169

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		1560	82	86	118

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Вареники с картофелем и грибами	208	4	8	30
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Макароны по флотски	588	31	28	52
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1552	78	79	133

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Второй завтрак	Салат витаминный	118	2	7	13
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
ИТОГО		1478	69	59	173