

2000 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с мясом	514	24	26	45
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Свинина терияки с рисом	356	14	12	48
Ужин	Паста Неаполитано	408	18	7	67
ИТОГО		2076	90	84	235
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	224	12	13	12
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
Перекус	Салат Кобб	333	11	26	14
Ужин	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
ИТОГО		2034	95	99	182
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Вареники с картофелем и грибами	208	4	8	30
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с овощами	272	27	13	14
Перекус	Блинчики с яблоком	403	7	9	75
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1961	97	88	199
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Второй завтрак	Фрикадельки куриные с тушеной капустой	408	11	27	29
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
Перекус	Трубочки с кремом	216	3	9	30
Ужин	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
ИТОГО		1996	109	91	190
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат Винегрет	337	4	26	23
Обед (1-ое блюдо)	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Перекус	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Курица терияки с рисом	333	17	8	48
ИТОГО		1998	85	94	201