

2200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Второй завтрак	Салат крабовый	450	17	22	48
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Ежики с гречкой	459	21	18	53
Перекус	Салат Кобб	333	11	26	14
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
ИТОГО		2222	100	95	244
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Лазанья	476	32	32	15
Перекус	Салат витаминный	118	2	7	13
Ужин	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
ИТОГО		2151	114	128	138
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики шоколадные с крем-чизом и клубникой	471	13	16	69
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Клуб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Ужин	Чахохбили из курицы с пюре	459	22	24	39
ИТОГО		2235	100	97	241
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с ветчиной и сыром	497	23	22	51
Второй завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Перекус	Вареники с картофелем и грибами	208	4	8	30
Ужин	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
ИТОГО		2182	106	102	208
5 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с курицей и грибами	459	20	18	53
Второй завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Баварская колбаска с гречкой	653	19	40	54
Перекус	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Ужин	Котлеты куриные с пюре	461	27	18	46
ИТОГО		2228	102	107	213