

1800 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с курицей и грибами	459	20	18	53
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Лосось с пюре	367	26	17	25
Перекус	Суп Рамен с креветкой	264	24	6	29
Ужин	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
ИТОГО		1786	104	81	155

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с мясом	514	24	26	45
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Фрикадельки куриные с рисом	418	12	13	61
Перекус	Салат Кобб	333	11	26	14
Ужин	Курица терияки с рисом	333	17	8	48
ИТОГО		1823	82	83	185

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Суп картофельный с кабачками и куриными фрикадельками	202	8	10	18
Обед (2-ое блюдо)	Филе минтая с пюре	610	14	36	56
Перекус	Суп Рамен	280	20	7	36
Ужин	Тяхан с лососем	432	16	17	53
ИТОГО		1851	74	82	201

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Перекус	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Ужин	Свинина с пюре в луковом соусе	397	25	21	24
ИТОГО		1787	86	83	161

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная с яблочным джемом	334	8	5	67
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Перекус	Фрикадельки куриные с тушеной капустой	408	11	27	29
Ужин	Чахохбили из курицы со спагетти	491	28	19	54
ИТОГО		1881	84	74	223