

	Вес 1 порции	Калории на 100 гр	Белки на 100 гр	Жиры на 100гр	Углеводы на 100 гр	Итого калорий в порции	ХЕ в порции
Понедельник							
Каша 7 злаков с клубникой	0,2	72,8	2,8	0,8	13,6	146	2,72
Ролл с ветчиной и овощами	0,15	215,8	5,8	12,2	20,7	324	3,11
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05;	0,2	97	9,2	3,8	6,5	194	1,30
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Солянка	0,2	87,2	3	5,6	6,2	174	1,24
Итого						1023	10,30
Вторник							
Каша 4 злака с черносливом	0,2	72,9	2,8	0,5	14,3	146	2,86
Сырники домашние запеченные с черничным вареньем	0,17	132	16	1,2	14,3	224	2,43
Гуляш из курицы с картофельным пюре(пюре -0,09; куриц	0,2	140,8	7,5	7,2	11,5	282	2,30
Лепешки картофельные слоеные	0,05	361,1	7,3	16,3	46,3	181	2,32
Уха с горбушей	0,2	68,7	3	4,7	3,6	137	0,72
Итого						970	10,63
Среда							
Каша овсяная с вишней	0,2	80,7	3,2	1,5	13,6	162	2,72
Блинные рулетики с творожным кремом	0,14	180,8	8,7	2,8	30,2	253	4,23
Тушеная фасоль с курицей под соусом "Чахохбили" (куриц	0,2	134	10,2	4	14,3	268	2,86
Пирожное " Шу с творожным кремом"	0,035	314,5	12,5	23,3	13,7	110	0,48
Зраза картофельная с мясом под грибной подливкой (зраз	0,2	87,8	2,4	3,4	11,9	176	2,38
Итого						969	12,67
Четверг							
Каша ячменная с семенами льна	0,2	117,6	4	1,2	22,7	235	3,78
Запеканка творожная с цукатами	0,15	148,5	20,1	2,5	11,4	223	1,71
Индейка запеченная с овощами с прованскими травами (инд	0,2	93,2	5,2	2	13,6	186	2,72
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,61
Суп пюре из тыквы с курицей	0,2	80,1	5,1	2,1	10,2	160	2,04
Итого						989	11,86
Пятница							
Каша пшеничная с изюмом	0,2	80,3	3,4	0,3	16	160	3,20
Блинные рулетики с яблочным повидлом	0,12	151,5	6,3	1,5	28,2	182	3,38
Фрикадельки под соусом прованс с рисом (фрикадельки-	0,2	112,2	5,5	3	15,8	224	3,16
Батончик белковый с Печеное яблоко	0,06	316	33,3	10	8,33	190	0,50
Гречневая каша по-монастырски(греча-0,08;овощи и гриби	0,2	101,4	3,1	4,6	11,9	202	2,38
Итого						958	12,62
Суббота							
Каша кукурузная с яблоком	0,2	74,1	2,4	0,5	15	148	3,00
Гратен с брокколи	0,2	116,5	4,3	5,7	12	234	2,40
Котлеты морковные с чесночным соусом(котлеты -0,15;соу	0,2	134,6	3,4	1	28	270	5,60
Маффин с начинкой с ароматом абрикоса	0,04	351,3	4,7	17,7	43,3	141	1,73
Азу из индейки (индейка -0,05; овощи с соусом -0,15)	0,2	92,5	6,8	3,3	8,9	186	1,78
Итого						979	14,51
Воскресенье							
Каша рисовая с брусникой	0,2	75,9	2,1	1,5	13,5	152	2,70
Жюльен классический	0,125	149,9	10	7,5	10,6	187	1,33
Котлета печеночная с лапшой в горчичном соусе (котлета	0,2	121,9	10,4	1,5	16,7	244	3,22
Печенье фитнес	0,04	392,3	7,4	23,5	37,8	157	1,51
Овощное рагу с курицей(овощи -0,08; курица -0,06; соус –	0,2	120,8	9	6,8	5,9	242	1,18
Итого						981	9,94