

 SLIM 2	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 овсяная с изюмом	0,25	78,4	2,9	1,2	14,0	196	3,50
Жюльен с цветной капустой и курицей	0,125	115,4	9,9	5,4	6,8	144	0,85
Котлетки летние в белом соусе (фарш говяжий -0,08; ово	0,2	164,8	10,0	10,4	7,8	330	1,56
Котлеты капустные со сметанным соусом(котлеты -0,15; с	0,2	114,8	4,0	1,6	21,1	230	4,22
Суп пюре из тыквы с курицей	0,25	80,1	5,1	2,1	10,2	200	2,55
Итого						1100	12,68
Вторник							
Каша кукурузная с манго	0,25	77,2	2,1	0,8	15,4	193	3,85
Блинные рулетики с мясом «по-домашнему»	0,15	205,2	7,8	7,6	26,4	308	3,96
Котлеты морковные с чесночным соусом(котлеты -0,15;со	0,2	134,6	3,4	1,0	28,0	269	5,60
Запеканка творожная с изюмом	0,15	136,6	19,0	2,2	10,2	205	1,53
Уха с горбушей	0,25	68,7	3,0	4,7	3,6	172	0,90
Итого						1147	15,84
Среда							
Запеканка творожная с цукатами	0,15	148,5	20,1	2,5	11,4	223	1,71
Гречневая каша по-монастырски(греча-0,08;овощи и гриб	0,2	101,4	3,1	4,6	11,9	203	2,38
Лепешки картофельные слоеные	0,05	361,1	7,3	16,3	46,3	181	2,32
Тушеная фасоль с курицей под соусом "Чахохбили" (куриц	0,25	134,0	10,2	4,0	14,3	335	3,58
Щи с квашеной капустой	0,25	66,3	3,8	3,5	4,9	166	1,23
Итого						1107	11,21
Четверг							
Каша 7 злаков с черносливом	0,25	78,0	3,5	1,0	13,8	195	3,44
Блинные рулетики с яблочным повидлом	0,12	151,5	6,3	1,5	28,2	182	3,38
Индейка запеченая с овощами с прованскими травами (ин	0,2	93,2	5,2	2,0	13,6	186	2,72
Тушеный картофель с курицей (курица -0,05;картофель с	0,25	100,3	7,2	3,9	9,1	251	2,28
Суп лапша с курицей	0,25	78,8	5,0	4,8	3,9	197	0,98
Итого						1011	12,79
Пятница							
Каша рисовая на молоке с вишневым вареньем	0,25	82,8	2,4	2,0	13,8	207	3,45
Ролл с ветчиной и овощами	0,15	215,8	5,8	12,2	20,7	324	3,11
Грудка куриная в сметане с картофелем и зеленым горош	0,2	126,6	11,8	5,0	8,6	253	1,72
Пирожное "Шу со сметанным кремом"	0,035	387,5	7,4	33,5	14,1	136	0,49
Рассольник	0,25	66,0	3,1	3,7	5,1	165	1,28
Итого						1085	10,04
Суббота							
Каша гречневая с курагой	0,25	91,2	3,4	0,8	17,6	228	4,40
Гратен с цветной капустой и зеленой фасолью	0,25	117,1	4,0	5,9	12,0	293	3,00
Мясо по-албански в сырном соусе с картофельным пюре (0,2	144,7	10,8	5,9	12,1	289	2,42
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Борщ с курицей	0,25	57,1	2,4	3,5	4,0	143	1,00
Итого						1138	12,75
Воскресенье							
Каша пшеничная с маслом сливочным	0,25	95,2	3,7	2,4	14,7	238	3,68
Сырники домашние запеченные с клубничным вареньем	0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
Котлета печеночная с лапшой в горчичном соусе (котлет	0,2	121,9	10,4	1,5	16,7	244	3,34
Ленивые голубцы (фарш говяжий -0,06; овощи с соусом -0	0,2	101,9	3,9	5,5	9,2	204	1,84
Суп грибной	0,25	82,8	2,2	4,0	9,5	207	2,38
Итого						1117	13,66