

	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 зеленым яблоком	0,25	83,0	3,1	1,5	14,2	208	3,55
Гратен с цветной капустой и зеленой фасолью	0,25	117,1	4,0	5,9	12,0	293	3,00
Сырники домашние запеченные с клубничным вареньем	0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
Грудка куриная в сметане с картофелем и зеленым горошком	0,2	126,6	11,8	5,0	8,6	253	1,72
Щи с квашеной капустой	0,25	66,3	3,8	3,5	4,9	166	1,23
Итого						1144	11,93
Вторник							
Каша рисовая с брусникой	0,25	75,9	2,1	1,5	13,5	190	3,38
Гратен с брокколи	0,25	116,5	4,3	5,7	12,0	291	3,00
Овощное рагу с курицей(овощи -0,08; курица -0,06; соус – 0,06)	0,25	120,8	9,0	6,8	5,9	302	1,48
Борщ с курицей	0,25	57,1	2,4	3,5	4,0	143	1,00
Хлебцы 20% протеина МОРОЗНАЯ КЛЮКВА	0,055	345,0	20,0	12,7	23,6	190	1,30
Итого						1116	10,15
Среда							
Каша кукурузная с яблоком	0,25	74,1	2,4	0,5	15,0	185	3,75
Лепешки картофельные слоеные	0,05	361,0	7,3	16,3	46,3	181	2,32
Голубцы по- домашнему с овощным соусом (голубцы -0,11; капуста -0,09; фарш -0,08)	0,25	143,3	8,7	8,5	8,0	358	2,00
Солянка с курицей	0,25	87,2	3,0	5,6	6,2	218	1,55
овсяное протеиновое "КЛЮКВЕННОЕ"	0,06	350,0	15,0	14,2	33,0	210	1,98
Итого						1152	11,60
Четверг							
Каша пшеничная с тыквой	0,25	80,7	3,0	1,9	12,9	202	3,23
Сырники домашние запеченные с черничным вареньем	0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
Хлебцы 20% протеина ТАЙСКАЯ ДЫНЯ	0,055	345,0	20,0	12,7	23,6	190	1,30
Мясо по-албански в горчичном соусе с гречей (котлета -0,05; гречка -0,05)	0,25	141,0	11,5	5,4	11,6	353	2,90
Уха с горбушей	0,25	68,7	3,0	4,7	3,6	172	0,90
Итого						1140	10,75
Пятница							
Каша 7 злаков с черносливом	0,25	73,0	2,8	0,5	14,3	183	3,58
Сырники домашние запеченные с вишневым конфитюром	0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
овсяное протеиновое "Шоколад"	0,06	350,0	15,0	15,0	31,0	210	1,86
Ромштекс с овощами в клюквенно-брусничном соусе(ромш -0,05; капуста -0,05; соус -0,05)	0,25	140,4	8,5	8,0	8,6	351	2,15
Суп пюре из тыквы с курицей	0,25	80,1	5,1	2,1	10,2	200	2,55
Итого						1168	12,57
Суббота							
Каша овсяная с вишней	0,25	82,0	3,2	1,0	15,0	205	3,75
Гратен овощной	0,25	118,5	3,8	6,5	11,2	296	2,80
овсяное протеиновое "ЯБЛОКО-ГРУША"	0,06	350,0	15,0	15,0	31,0	210	1,86
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05; овощи -0,05)	0,2	97,0	9,2	3,8	6,5	194	1,30
Харчо с курицей	0,25	98,2	3,5	5,8	8,0	246	2,00
Итого						1151	11,71
Воскресенье							
Каша 4 злака с черной смородиной	0,25	74,5	2,6	0,9	14,0	186	3,50
Азу из индейки (индейка -0,05; овощи с соусом -0,15)	0,25	92,5	6,8	3,3	8,9	231	2,23
Хлебцы с отрубями	0,2	75,2	6,4	2,8	6,1	150	1,22
Мясо по-албански с картофелем по-деревенски	0,2	190,0	12,2	10,8	11,2	380	2,24
Супчик с мясными фрикадельками	0,25	89,6	4,7	4,0	8,7	224	2,18
Итого						1172	11,36