

	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
<b>Понедельник</b>							
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
<b>Итого</b>						<b>1144</b>	<b>11,93</b>
<b>Вторник</b>							
Каша рисовая с брусничкой	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
Голубцы по- домашнему с овощным соусом ( голубцы -0,11;	0,25	143,3	8,7	8,5	8,0	358	2,00
Борщ с курицей	0,25	57,1	2,4	3,5	4,0	143	1,00
Протеиновый батончик шоколадный брауни	0,05	266,0	34,0	10,0	10,0	133	0,50
<b>Итого</b>						<b>1115</b>	<b>9,88</b>
<b>Среда</b>							
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
Мясо по-албански с картофелем по-деревенски	0,2	190,0	12,2	10,8	11,2	380	2,24
Солянка с курицей	0,25	87,2	3,0	5,6	6,2	218	1,55
Протеиновый батончик со вкусом ванильный пломбир	0,05	239,0	34,0	7,0	10,0	120	0,50
<b>Итого</b>						<b>1083</b>	<b>10,36</b>
<b>Четверг</b>							
Каша пшенная 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
Протеиновый батончик арахис со вкусом миланской карамели	0,05	248,0	34,0	8,0	10,0	124	0,50
Мясо по-албански в горчичном соусе с гречей ( котлета -0,04	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
<b>Итого</b>						<b>1074</b>	<b>9,96</b>
<b>Пятница</b>							
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
Протеиновый батончик со вкусом ванильный пломбир	0,05	239,0	34,0	7,0	10,0	120	0,50
Ромштекс с овощами в клюквенно-брусничном соусе( ромш	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
<b>Итого</b>						<b>1078</b>	<b>11,21</b>
<b>Суббота</b>							
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
Протеиновый батончик арахис со вкусом миланской карамели	0,05	248,0	34,0	8,0	10,0	124	0,50
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05; с	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
<b>Итого</b>						<b>1065</b>	<b>10,35</b>
<b>Воскресенье</b>							
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
Овощное рагу с курицей( овощи -0,08; курица -0,06; соус – 0	0,25	120,8	9,0	6,8	5,9	302	1,48
Супчик с мясными фрикадельками	0,25	89,6	4,7	4,0	8,7	224	2,18
<b>Итого</b>						<b>1094</b>	<b>10,60</b>