

|  | 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 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         |
| 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         |
| Хлебцы протеино-злаковые 20% протеина МОРОЗНАЯ КЛЮ           | 0,055        | 345,0             | 20,0            | 12,7          | 23,6               | 190                    | 1,30         |
| <b>Итого</b>   |              |                   |                 |               |                    | <b>1172</b>            | <b>10,67</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         |
| Печенье овсяное протеиновое "флэпджек" 18% "КЛЮКВЕНН         | 0,06         | 350,0             | 15,0            | 14,2          | 33,0               | 210                    | 1,98         |
| <b>Итого</b>   |              |                   |                 |               |                    | <b>1174</b>            | <b>11,84</b> |
| <b>Четверг</b>   |              |                   |                 |               |                    |                        |              |
| 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 протеино-злаковые 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  | 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>1140</b>            | <b>10,75</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         |
| Печенье овсяное протеиновое "флэпджек" 18% "Шоколад"         | 0,06         | 350,0             | 15,0            | 15,0          | 31,0               | 210                    | 1,86         |
| 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>1168</b>            | <b>12,57</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         |
| Хлебцы протеино-злаковые 20% протеина ЯГОДНЫЙ МИЛЬ           | 0,055        | 345,0             | 20,0            | 12,7          | 23,6               | 190                    | 1,30         |
| Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05; о       | 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>1131</b>            | <b>11,15</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> |