

	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							
Десерт сливочно-ванильный	0,1	189	6,1	12,6	12,7	172	0,72
Каша 4 злака с яблоком	0,2	62	2,7	0,5	11,7	124	2,34
Гратен с цветной капустой и зеленой фасолью	0,2	117	4	5,9	12	234	2,40
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05; овощи – 0,150)	0,2	97	9,2	3,8	6,5	194	1,30
Мясо по-албански в горчичном соусе с гречей (котлета -0,05;соус-0,08; греча -0,07)	0,2	141	11,5	5,4	11,6	282	2,32
Итого						1006,80	9,08
Вторник							
Творожный кекс	0,04	356,6	7,4	17	43,5	142,64	1,74
Каша рисовая на молоке с вареньем	0,2	83	2,2	0,5	16,4	166	3,28
Гратен с брокколи	0,2	117	4,3	5,7	12	234	2,40
Картофельная запеканка с мясом и овощами(фарш говяжий -0,04; картофель-0,1;овощи-0,03; соус-0,03)	0,2	135	5,5	7	12,6	270	2,52
Индейка запеченая с овощами с прованскими травами (индейка -0,04; соус -0,07; овощи -0,09)	0,2	93	5,2	2	13,6	186	2,72
Итого						999	12,66
Среда							
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"							
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"	0,1	240	2,5	15	24	240	2,40
Каша кукурузная с морковью	0,2	80	2,4	1,6	13,9	160	2,78
Запеканка творожная с тыквой	0,15	136	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Тушеный картофель с курицей(курица -0,05;картофель с овощами-0,15)	0,2	100	7,2	3,9	9,1	200	1,82
Макароны с овощами в томатном соусе (макароны -0,08; овощи – 0,07; соус -0,05)	0,2	101	3	2,5	16,7	202	3,34
Итого						1006	11,66
Четверг							
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"							
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"	0,1	240	2,5	15	24	240	2,40
Каша 4 злака с черной смородиной	0,2	75	2,6	0,9	14	150	2,80
Запеканка творожная с курагой	0,15	139	18,9	2,3	10,6	209	1,59
Котлеты морковные с чесночным соусом(котлеты -0,15;соус-0,05)	0,2	135	3,4	1	28	270	5,60
Уха с горбушей	0,2	69	3	4,7	3,6	138	0,72
Итого						1007,00	13,11
Пятница							
Десерт сливочный " Черника со сливками"							
Десерт сливочный " Черника со сливками"	0,1	240	2,5	15	24	240	1,93
Каша кукурузная с курагой	0,2	81	2,6	0,5	16,6	162	3,32
Запеканка творожная с цукатами	0,15	149	20,1	2,5	11,4	223	1,71
Суп лапша с курицей	0,2	80	5	4,8	3,9	158	0,78
Котлеты капустные со сметанным соусом(котлеты -0,15; соус -0,05)	0,2	115	4	1,6	21,1	230	4,22
Итого						1011,95	11,96
Суббота							
Десерт сливочный "Малина со сливками"							
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	240	2,5	15	24	240	1,93
Каша гречневая с курагой	0,2	91	3,4	0,8	17,6	182	3,52
Запеканка творожная с изюмом	0,15	137	19	2,2	10,2	206	1,53
Борщ с курицей	0,2	57	2,4	3,5	4	114	0,80
Спагетти с соусом Болоньезе (спагетти -0,08; соус -0,12)	0,2	129	6,5	5,5	14,3	258	2,86
Итого						1000,30	10,64
Воскресенье							
Калитка новгородская							
Калитка новгородская	0,09	172,5	5	2,1	33,4	156	3,00
Жюльен с цветной капустой и курицей	0,125	115	9,9	5,4	6,8	144	0,85
Котлетки летние в белом соусе (фарш говяжий -0,08; овощи с грибами -0,12)	0,2	165	10	10,4	7,8	330	1,56
Борщ с грибочками	0,2	64	2,4	2,9	7	128	1,40
Котлета печеночная с лапшой в горчичном соусе (котлета -0,07; лапша -0,07; соус -0,06)	0,2	122	10,4	1,5	16,7	244	3,34
Итого	5,755					1002	10,15