

	ExtremeSlim 1	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								
Блинные рулетики с вареньем из яблока и корицей		0.12	151.5	6.3	1.5	28.2	182	3.38
Борщ с курицей		0.2	57.1	2.4	3.5	4	114	0.80
Овощное ризотто		0.2	113.1	3.2	0.3	24.4	226	4.88
Каша овсяная с изюмом		0.2	96	2.9	1.2	18.5	192	3.70
Итого							714	12.76
Вторник								
Каша 7 злаков с черносливом		0.2	73	2.8	0.5	14.3	146	2.86
Сырники домашние запечённые с вишневым конфитюром		0.17	132	16	1.2	14.3	224	2.43
Суп лапша с курицей		0.2	78.8	5	4.8	3.9	158	0.78
Треска с рисом в пряно сливочном соусе (рыба -0,07;рис-0,08; соус-0,05)		0.2	92.5	9	0.5	13	185	2.60
Итого							713	8.67
Среда								
Каша 4 злака с яблоком		0.2	62.1	2.7	0.5	11.7	124	2.34
Запеканка творожная с курагой		0.15	138.7	18.9	2.3	10.6	208	1.59
Гороховый суп		0.2	71.8	2.2	4.2	6.3	144	1.26
Фрикадельки под соусом прованс с рисом (фрикадельки-0,07;рис – 0,08; соус – 0,05)		0.2	112.2	5.5	3	15.8	224	3.16
Итого							700	8.35
Четверг								
Каша пшенная с тыквой		0.2	83	2.7	1.2	15.4	166	3.08
Запеканка творожная с изюмом		0.15	136.6	19	2.2	10.2	205	1.53
Котлеты свекольные с чесночным соусом(котлеты -0,16; соус -0,04)		0.2	120.7	3.6	0.3	25.9	241	5.18
Борщ с грибочками		0.2	63.7	2.4	2.9	7	127	1.40
Итого							740	11.19
Пятница								
Каша рисовая с брусникой		0.2	79	2.2	0.5	16.4	158	3.28
Жюльен классический		0.125	149.9	10	7.5	10.6	187	1.33
Суп пюре из тыквы с курицей		0.2	80.1	5.1	2.1	10.2	160	2.04
Запеканка с тыквой		0.15	136.3	20.1	2.3	8.8	204	1.32
Итого							710	7.97
Суббота								
Каша рисовая с вишневым вареньем		0.2	79	2.2	0.5	16.4	158	3.28
Уха с горбушей		0.2	68.7	3	4.7	3.6	137	0.72
Гуляш грибной с макаронами (соус -0,1; макароны -0,1)		0.2	98.5	4	1.7	16.8	197	3.36
Котлета печеночная с лапшой в горчичном соусе (котлета -0,07; лапша -0,07; соус -0,06)		0.2	121.9	10.4	1.5	16.7	244	3.34
Итого							736	10.70
Воскресенье								
Каша рисовая с клубникой		0.2	79	2.2	0.5	16.4	158	3.28
Жюльен с цветной капустой и курицей		0.125	115.4	9.9	5.4	6.8	144	0.85
Голубцы по- домашнему в овощной заливке (голубцы -0,11; соус -0,09)		0.2	143.3	8.7	8.5	8	287	1.60
Щи с квашеной капустой		0.2	63	2.4	4.8	2.5	126	0.50
Итого		5.19					715	6.23