

	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 7 злаков с вишней	0,25	79,1	2,8	1,5	13,6	198	3,40
Ролл с ветчиной и овощами	0,15	215,8	5,8	12,2	20,7	324	3,11
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05;	0,2	97,0	9,2	3,8	6,5	194	1,30
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Борщ с грибочками	0,25	63,7	2,4	2,9	7,0	159	1,75
Итого						1060	11,49
Вторник							
Каша 4 злака с яблоком	0,25	62,1	2,7	0,5	11,7	155	2,93
Блинные рулетики с творожным кремом	0,14	180,8	8,7	2,8	30,2	253	4,23
Гуляш из курицы с картофельным пюре (пюре -0,09; курица	0,2	140,8	7,5	7,2	11,5	282	2,30
Лепешки картофельные слоеные	0,05	361,1	7,3	16,3	46,3	181	2,32
Рассольник	0,25	66,0	3,1	3,7	5,1	165	1,28
Итого						1036	13,04
Среда							
Каша ячменная с семенами льна	0,25	79,0	3,0	2,0	12,2	198	3,05
Запеканка творожная с цукатами	0,15	148,5	20,1	2,5	11,4	223	1,71
Тушеная фасоль с курицей под соусом "Чахохбили" (курица	0,25	134,0	10,2	4,0	14,3	335	3,58
Пирожное " Шу с творожным кремом"	0,035	314,5	12,5	23,3	13,7	110	0,48
Зраза картофельная с мясом под грибной подливкой (зраза	0,2	87,8	2,4	3,4	11,9	176	2,38
Итого						1041	11,19
Четверг							
Каша овсяная с вишней	0,25	82,0	3,2	1,0	15,0	205	3,75
Сырники домашние запеченные с черничным вареньем	0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
Азу из индейки (индейка -0,05; овощи с соусом -0,15)	0,25	92,5	6,8	3,3	8,9	231	2,23
Гороховый суп	0,25	71,8	2,2	4,2	6,3	180	1,58
овсяное протеиновое "ЯБЛОКО-ГРУША"	0,06	350,0	15,0	15,0	31,0	210	1,86
Итого						1050	11,84
Пятница							
Каша пшеничная с зеленым яблоком	0,25	79,4	2,7	1,8	13,1	199	3,28
Блинные рулетики с яблочным повидлом	0,12	151,5	6,3	1,5	28,2	182	3,38
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Котлеты морковные с чесночным соусом(котлеты -0,15;соус	0,2	134,6	3,4	1,0	28,0	269	5,60
Гречневая каша по-монастырски(греча-0,08;овощи и грибы	0,2	101,4	3,1	4,6	11,9	203	2,38
Итого						1037	16,57
Суббота							
Каша кукурузная с яблоком	0,25	74,1	2,4	0,5	15,0	185	3,75
Гратен с брокколи	0,25	116,5	4,3	5,7	12,0	291	3,00
Индейка запеченная с овощами с прованскими травами (инд	0,2	93,2	5,2	2,0	13,6	186	2,72
Хлебцы с отрубями	0,2	75,2	6,4	2,8	6,1	150	1,22
Котлета печеночная с лапшой в горчичном соусе (котлета	0,2	121,9	10,4	1,5	16,7	244	3,34
Итого						1057	14,03
Воскресенье							
Каша рисовая с брусникой	0,25	75,9	2,1	1,5	13,5	190	3,38
Жюльен классический	0,125	149,9	10,0	7,5	10,6	187	1,33
Фрикадельки под соусом «Прованс» с рисом (фрикадельки	0,2	112,2	5,5	3,0	15,8	224	3,16
Кекс цитрусовый	0,04	403,7	4,8	22,9	44,6	161	1,78
Овощное рагу с курицей(овощи -0,08; курица -0,06; соус –	0,25	120,8	9,0	6,8	5,9	302	1,48
Итого						1065	11,12