

	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 ячменная с семенами льна	0,2	117,6	4	1,2	22,7	235	3,78
Блинные рулетики с вареньем из яблока и корицей	0,12	151,5	6,3	1,5	28,2	167	3,10
Гуляш грибной с макаронами ( соус -0,1; макароны -0,1)	0,2	98,5	4	1,7	16,8	198	3,36
Пирожное "Шу со сметанным кремом"	0,035	387,5	7,4	33,5	14,1	136	0,49
Печень куриная в сливочном соусе с картофелем (картофель -0,1)	0,2	143,2	6,4	8,4	10,5	286	2,10
<b>Итого</b>						<b>1 022</b>	<b>12,84</b>
<b>Вторник</b>							
Каша рисовая с черносливом	0,2	74,7	2	0,3	16	150	3,20
Запеканка с тыквой	0,15	136,3	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Ромштекс с овощами в клюквенно-брусничном соусе( ромштекс -0,1)	0,2	140,4	8,5	8	8,6	280	1,72
Калитка новгородская	0,09	172,5	5	2,1	33,4	156	3,00
Харчо с курицей	0,2	98,2	3,5	5,8	8	196	1,60
<b>Итого</b>						<b>987</b>	<b>10,84</b>
<b>Среда</b>							
Каша пшеничная с маслом сливочным	0,2	95,2	3,7	2,4	14,7	190	2,94
Гратен с цветной капустой и фасолью	0,2	117,1	4	5,9	12	234	2,40
Треска с рисом в пряно сливочном соусе (рыба -0,07;рис-0,1)	0,2	92,5	9	0,5	13	186	2,60
Десерт сливочный " Черника со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Супчик с мясными фрикадельками	0,2	89,6	4,7	4	8,7	180	1,74
<b>Итого</b>						<b>975</b>	<b>11,61</b>
<b>Четверг</b>							
Каша овсяная с клубничным вареньем	0,2	89,8	3,2	2,6	13,4	180	2,68
Ролл с курицей и овощами	0,15	174,8	6,9	7,2	20,6	262	3,09
Греча с тефтелями под соусом прованс (греча -0,1; фрикадельки -0,1)	0,2	133	7,9	5	14,1	266	2,82
Творожный кекс	0,04	356,6	7,4	17	43,5	143	1,74
Капуста тушеная с курицей( капуста в соусе-0,15; курица -0,1)	0,2	66,7	5,6	2,3	5,9	133	1,18
<b>Итого</b>						<b>984</b>	<b>11,51</b>
<b>Пятница</b>							
Каша 4 злака с черной смородиной	0,2	74,5	2,6	0,9	14	150	2,80
Жюльен классический	0,125	149,9	10	7,5	10,6	187	1,33
Ёжики в красной чесночной подливке ( ёжики -0,15; соус -0,1)	0,2	175,9	6,7	12,7	8,7	352	1,74
Хлебцы с отрубями	0,1	75,2	6,4	2,8	6,1	75	0,61
Овощное ризотто	0,2	113,1	3,2	0,3	24,4	226	4,88
<b>Итого</b>						<b>991</b>	<b>11,36</b>
<b>Суббота</b>							
Каша кукурузная с курагой	0,2	81,3	2,6	0,5	16,6	162	3,32
Блинные рулетики с творожным кремом	0,14	180,8	8,7	2,8	30,2	253	4,23
Спагетти с соусом Болоньезе ( спагетти -0,08; соус -0,12)	0,2	129,1	6,5	5,1	14,3	258	2,86
Батончик белковый с Клубникой	0,06	316	33,3	10	6,66	190	0,40
Борщ с курицей	0,2	57,1	2,4	3,5	4	114	0,80
<b>Итого</b>						<b>977</b>	<b>11,61</b>
<b>Воскресенье</b>							
Каша пшенная с зеленым яблоком	0,2	79,4	2,7	1,8	13,1	158	2,62
Картофельные лепешки со сметанным соусом	0,2	108	3,3	2,4	18,3	216	3,66
Грудка куриная в сметане с картофелем и зеленым горошком	0,2	126,6	11,8	5	8,6	254	1,72
Печенье фитнес	0,04	392,3	7,4	23,5	37,8	157	1,51
Овощные голубцы под красным соусом (голубцы – 0,18; соус -0,1)	0,2	75,6	2,2	2,8	10,4	152	2,08
<b>Итого</b>						<b>937</b>	<b>11,59</b>