

	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 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
Десерт сливочный «Нежный»	0.1	188	5.9	13.2	11.4	188	1.14
Картофельная запеканка с мясом и овощами(фарш говяжий - 0,04; картофель-0,1;овощи-0,03; соус-0,03)	0.2	135.4	5.5	7	12.6	271	2.52
Борщ с грибочками	0.2	63.7	2.4	2.9	7	127	1.40
Итого						957	11.67
Вторник							
Каша кукурузная с курагой	0.2	81.3	2.6	0.5	16.6	163	3.32
Картофельные лепешки с чесночным соусом	0.2	108	3.3	2.4	18.3	216	3.66
Маффин с начинкой с ароматом абрикоса	0.04	351.3	4.7	17.7	43.3	141	1.73
Харчо с курицей	0.2	98.2	3.5	5.8	8	196	1.60
Фузилли с тефтелями под брусничным соусом (макароны – 0,08; тефтели- 0,04; соус-0,08)	0.2	125.8	8.3	3	16.4	252	3.28
Итого						967	13.59
Среда							
Каша пшеничная с изюмом	0.2	80.3	3.4	0.3	16	161	3.20
Запеканка творожная с изюмом	0.15	136.6	19	2.2	10.2	205	1.53
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0.1	240	2.5	15	24	240	2.40
Суп лапша с курицей	0.2	78.8	5	4.8	3.9	158	0.78
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05; овощи – 0,150)	0.2	97	9.2	3.8	6.5	194	1.30
Итого						957	9.21
Четверг							
Каша рисовая с клубникой	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
Кекс цитрусовый	0.04	403.7	4.8	22.9	44.6	161	1.78
Суп пюре из тыквы с курицей	0.2	80.1	5.1	2.1	10.2	160	2.04
Печень куриная в сливочном соусе с картофелем (картофель-0,1; печень в соусе -0,1)	0.2	143.2	6.4	8.4	10.5	286	2.10
Итого						953	10.53
Пятница							
Каша пшеничная с зеленым яблоком	0.2	79.4	2.7	1.8	13.1	159	2.62
Блинные рулетики с вареньем из яблока и корицей	0.12	151.5	6.3	1.5	28.2	182	3.38
Десерт сливочно — ванильный	0.1	188.6	6.1	12.6	12.7	189	1.27
Ленивые голубцы (фарш говяжий -0,06; овощи с соусом -0,14)	0.2	101.9	3.9	5.5	9.2	204	1.84
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						977	12.45
Суббота							
Гратен с цветной капустой и фасолью	0.2	117.1	4	5.9	12	234	2.40
Пирожное " Шу с шоколадным кремом"	0.04	383	7.4	29	23	153	0.92
Уха с горбушей	0.2	68.7	3	4.7	3.6	137	0.72
Спагетти с соусом Болоньезе (спагетти -0,08; соус -0,12)	0.2	129.1	6.5	5.5	14.3	258	2.86
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						1007	10.06
Воскресенье							
Ролл с курицей и овощами	0.15	174.8	6.9	7.2	20.6	262	3.09
Хлебцы с отрубями	0.1	75	6.4	2.8	6.1	75	0.61
Голубцы по- домашнему в овощной заливке (голубцы -0,11; соус -0,09)	0.2	143.3	8.7	8.5	8	287	1.60
Индейка запеченная с овощами с прованскими травами (индейка -0,04; соус -0,07; овощи -0,09)	0.2	93.2	5.2	2	13.6	186	2.72
Тушеный картофель с курицей(курица -0,05;картофель с овощами-0,15)	0.2	100.3	7.2	3.9	9.1	201	1.82
Итого	5.435					1011	9.84