

	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 сливочный "Нежный"	0,1	188	5,9	13,2	11,4	188	1,14
Каша ячменная с морковью	0,2	92	1,8	4,4	11,2	184	2,24
Блинные рулетики с творожным кремом	0,12	181	8,7	2,8	30,2	217	3,62
Супчик с мясными фрикадельками	0,2	90	4,7	4	8,7	180	1,74
Овощное рагу с курицей(овощи -0,08; курица -0,06; соус – 0,06)	0,2	121	9	6,8	5,9	242	1,18
Итого						1010,80	9,92
Вторник							
Калитка новгородская	0,09	173	5	2,1	33,4	156	3,00
Каша рисовая с брусникой	0,2	79	2,2	0,5	16,4	158	3,28
Ёжики в красной чесночной подливке (ёжики -0,15; соус -0,05)	0,2	176	6,7	12,7	8,7	352	1,74
Гуляш грибной с макаронами (соус -0,1; макароны -0,1)	0,2	99	4	1,7	16,8	198	3,36
Гороховый суп	0,2	72	2,2	4,2	6,3	144	1,26
Итого						1008	12,64
Среда							
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	240	2,5	15	24	240	2,40
Каша 7 злаков с вишней	0,2	79	2,8	1,5	13,6	158	2,72
Гуляш из курицы с картофельным пюре(пюре -0,09; курица -0,05; соус -0,06)	0,2	141	7,5	7,2	11,5	282	2,30
Капуста тушеная с курицей(капуста в соусе-0,15; курица -0,05)	0,2	67	5,6	2,3	5,9	134	1,18
Харчо с курицей	0,2	98	3,5	5,8	8	196	1,60
Итого						1010	10,20
Четверг							
Десерт сливочно-шоколадный	0,15	210	6,1	12,2	19	315	2,85
Каша 7 злаков с клубникой	0,2	73	2,8	0,8	13,6	146	2,72
Голубцы по- домашнему в овощной заливке (голубцы -0,11; соус -0,09)	0,2	107	4,9	4,9	10,8	214	2,16
Капуста тушеная с сосиской (капуста в соусе -0,170; сосиски -0,03)	0,2	73	2	4,5	6,1	146	1,22
Зраза картофельная с мясом под грибной подливкой (зразы -0,1; соус -0,1)	0,2	88	2,4	3,4	11,9	176	2,38
Итого						996,40	11,33
Пятница							
Десерт сливочно-ванильный	0,1	189	6,1	12,6	12,7	189	1,27
Каша рисовая с клубникой	0,2	79	2,2	0,5	16,4	158	3,28
Каша гречневая по-монастырски(греча-0,08;овощи и грибы-0,12)	0,2	101	3,1	4,6	11,9	202	2,38
Зраза картофельная с грибами под сливочным соусом (зразы -0,1; соус -0,1)	0,2	92	2,1	3,5	13	184	2,60
Греча с тефтелями под соусом прованс (греча -0,1; фрикадельки -0,05; соус -0,05)	0,2	133	7,9	5	14,1	266	2,82
Итого						998,80	12,35
Суббота							
Десерт сливочный "Клубничный"	0,1	189	6,1	12,6	12,7	189	1,27
Каша рисовая с черносливом	0,2	88	2,3	0,3	18,9	176	3,78
Блинные рулетики с мясом «по-домашнему»	0,12	205	7,8	7,6	26,4	246	3,17
Индейка в грибном соусе с гречей (индейка – 0,03;греча – 0,1; соус с грибами-0,07)	0,2	129	7,1	4,4	15,2	258	3,04
Щи из квашеной капусты	0,2	63	2,4	4,8	2,5	126	0,50
Итого						994,60	11,76
Воскресенье							
Творожный кекс	0,04	356,6	7,4	17	43,5	143	1,74
Каша 4 злака с черносливом	0,2	73	2,8	0,5	14,3	146	2,86
Гратен овощной	0,2	119	3,8	6,5	11,2	238	2,24
Гречневая каша по-купечески	0,2	137	5,5	6,5	14	274	2,80
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	6,12					994	10,94