

	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 рисовая с клубникой	0,2	82,8	2,4	2	13,8	166	2,76
Блинные рулетики с творожным кремом	0,14	180,8	8,7	2,8	30,2	253	4,23
Голубцы по- домашнему в овощной заливке ( голубцы -0,1)	0,2	143,3	8,7	8,5	8	287	2,16
Печенье фитнес	0,04	392,3	7,4	23,5	37,8	157	1,51
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>996</b>	<b>11,84</b>
<b>Вторник</b>							
Каша овсяная с зеленым яблоком	0,2	85,7	3,1	2,5	12,7	171	2,54
Котлеты свекольные с чесночным соусом( котлеты -0,16; соус -0,04)	0,2	120,7	3,6	0,3	25,9	241	5,18
Гратен с брокколи	0,2	116,5	4,3	5,7	12	233	2,40
Десерт сливочный " Черника со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,61
Супчик с мясными фрикадельками	0,2	89,6	4,7	4	8,7	180	1,74
<b>Итого</b>						<b>1 011</b>	<b>13,47</b>
<b>Среда</b>							
Каша пшенная с тыквой	0,2	80,7	3	1,9	12,9	161	2,58
Запеканка с тыквой	0,15	136,3	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Мясо по-албански в сырном соусе с картофельным пюре ( мясо -0,2; соус -0,05; пюре -0,05)	0,2	144,7	10,8	5,9	12,1	290	2,42
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>957</b>	<b>11,81</b>
<b>Четверг</b>							
Каша ячменная с семенами льна	0,2	117,6	4	1,2	22,7	235	3,78
Блинные рулетики с мясом по-домашнему	0,13	205,2	7,8	7,6	26,4	267	3,43
Рис с куриной грудкой под белым соусом ( рис -0,1; грудка -0,1)	0,2	131,6	7,4	4	16,5	263	3,30
Пирожное " Шу с творожным кремом"	0,035	314,5	12,5	23,3	13,7	110	0,48
Азу из индейки ( индейка -0,05; овощи с соусом -0,15)	0,2	92,5	6,8	3,3	8,9	185	1,78
<b>Итого</b>						<b>1 060</b>	<b>12,77</b>
<b>Пятница</b>							
Каша кукурузная с тыквой	0,2	78,2	2,5	1,8	13	156	2,60
Сырники домашние запечённые с вишневым конфитюром	0,17	132	16	1,2	14,3	224	2,43
Картофельная запеканка с мясом и овощами(фарш говяжий -0,1; картофель -0,1; овощи -0,05)	0,2	135,4	5,5	7	12,6	271	2,52
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Харчо с курицей	0,2	98,2	3,5	5,8	8	196	1,60
<b>Итого</b>						<b>1 033</b>	<b>11,08</b>
<b>Суббота</b>							
Каша 7 злаков с вишней	0,2	79,1	2,8	1,5	13,6	158	2,72
Ролл с курицей и овощами	0,15	174,8	6,9	7,2	20,6	262	3,09
Фузилли с тефтелями под брусничным соусом ( макаронные изделия -0,2; тефтели -0,05; соус -0,05)	0,2	125,8	8,3	3	16,4	252	3,28
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
<b>Итого</b>						<b>994</b>	<b>12,91</b>
<b>Воскресенье</b>							
Каша гречневая с курагой	0,2	91,2	3,4	0,8	17,6	182	3,52
Картофельные лепешки со сметанным соусом	0,2	120,9	3,5	3,7	18,4	242	3,68
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05; овощи -0,05; сметана -0,05)	0,2	97	9,2	3,8	6,5	194	1,30
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,61
Зраза картофельная с мясом под грибной подливкой ( зразы -0,2; картофель -0,1; мясо -0,05; подливка -0,05)	0,2	87,8	2,4	3,4	11,9	176	2,38
<b>Итого</b>						<b>979</b>	<b>12,49</b>