

 SLIM 4	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 4 злака с яблоком	0,25	62,1	2,7	0,5	11,7	155	2,93
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
Рассольник	0,25	66,0	3,1	3,7	5,1	165	1,28
Итого						1023	10,54
Вторник							
Каша 7 злаков с вишней	0,25	79,1	2,8	1,5	13,6	198	3,40
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; кури	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
Борщ с грибочками	0,25	63,7	2,4	2,9	7,0	159	1,75
Итого						1072	13,99
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" (куриц	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 (зра	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
Протеиновый батончик со вкусом ванильный пломбир	0,05	239,0	34,0	7,0	10,0	120	0,50
Итого						960	10,48
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;со	0,2	134,6	3,4	1,0	28,0	269	5,60
Гречневая каша по-монастырски(греча-0,08;овощи и гриб	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 (ин	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 (котлет	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 (фрикадель	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