

	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 клубникой	0,25	72,8	2,8	0,8	13,6	182	3,40
Сырники домашние запеченные с клубничным вареньем	0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
Фрикадельки под соусом «Прованс» с рисом (фрикадельки	0,2	112,2	5,5	3,0	15,8	224	3,16
Грудка куриная в сметане с картофелем и зеленым горошком	0,2	126,6	11,8	5,0	8,6	253	1,72
Хлебцы протеино-злаковые 20% протеина ЯГОДНЫЙ МИЛЬ	0,055	345,0	20,0	12,7	23,6	190	1,30
Итого						1074	12,01
Вторник							
Хлебцы с отрубями	0,2	75,2	6,4	2,8	6,1	150	1,22
Каша ячменная с семенами льна	0,25	79,0	3,0	2,0	12,2	198	3,05
Ленивые голубцы (фарш говяжий -0,06; овощи с соусом -0,1	0,2	101,9	3,9	5,5	9,2	204	1,84
Гуляш из курицы с картофельным пюре (пюре -0,09; курица	0,2	140,8	7,5	7,2	11,5	282	2,30
Харчо с курицей	0,25	98,2	3,5	5,8	8,0	246	2,00
Итого						1079	10,41
Среда							
Каша рисовая на молоке с вишневым вареньем	0,25	82,8	2,4	2,0	13,8	207	3,45
Лепешки картофельные слоеные	0,05	361,1	7,3	16,3	46,3	181	2,32
Жюльен с цветной капустой и курицей	0,125	115,4	9,9	5,4	6,8	144	0,85
Ёжики в красной чесночной подливке (ёжики -0,15; соус -0,0	0,2	175,9	6,7	12,7	8,7	352	1,74
Суп пюре из тыквы с курицей	0,25	80,1	5,1	2,1	10,2	200	2,55
Итого						1084	10,91
Четверг							
Каша овсяная с вишней	0,25	82,0	3,2	1,0	15,0	205	3,75
Пирожное "Шу со сметанным кремом"	0,035	387,5	7,4	33,5	14,1	136	0,49
Азу из индейки (индейка -0,05; овощи с соусом -0,15)	0,25	92,5	6,8	3,3	8,9	231	2,23
Ромштекс с овощами в клюквенно-брусничном соусе(ромш	0,25	140,4	8,5	8,0	8,6	351	2,15
Печенье овсяное протеиновое "флэпджек" 18% "КЛЮКВЕНН	0,06	350,0	15,0	14,2	33,0	210	1,98
Итого						1133	10,60
Пятница							
Каша пшенная с зеленым яблоком	0,25	79,4	2,7	1,8	13,1	199	3,28
Котлетки летние в белом соусе (фарш говяжий -0,08; овощи	0,2	164,8	10,0	10,4	7,8	330	1,56
Творожный кекс	0,04	356,6	7,4	17,0	43,5	143	1,74
Индейка запеченная с овощами с прованскими травами (инд	0,2	93,2	5,2	2,0	13,6	186	2,72
Суп грибной	0,25	82,8	2,2	4,0	9,5	207	2,38
Итого						1064	11,67
Суббота							
Капуста тушеная с сосиской (капуста в соусе -0,170; сосиски	0,25	72,9	2,0	4,5	6,1	182	1,53
Гратен с цветной капустой и зеленой фасолью	0,25	117,1	4,0	5,9	12,0	293	3,00
Жюльен классический	0,125	149,9	10,0	7,5	10,6	187	1,33
Тушеный картофель с курицей (курица -0,05;картофель с ов	0,25	100,3	7,2	3,9	9,1	251	2,28
Гороховый суп	0,25	71,8	2,2	4,2	6,3	180	1,58
Итого						1093	9,70
Воскресенье							
Каша 4 злака с черной смородиной	0,25	74,5	2,6	0,9	14,0	186	3,50
Спагетти с соусом «Болоньезе» (спагетти -0,08; соус -0,12)	0,25	129,1	6,5	5,1	14,3	323	3,58
Запеканка творожная с тыквой	0,15	136,3	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Борщ с грибочками	0,25	63,7	2,4	2,9	7,0	159	1,75
Печенье овсяное протеиновое "флэпджек" 18% "Шоколад"	0,06	350,0	15,0	15,0	31,0	210	1,86
Итого						1083	12,01