

	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 4 злака с черной смородиной	0,2	74,5	2,6	0,9	14	150	2,80
Запеканка творожная с курагой	0,15	138,7	18,9	2,3	10,6	209	1,59
Фрикадельки под соусом прованс с рисом ( фрикадельки- 0,1	0,2	112,2	5,5	3	15,8	224	3,16
Зраза картофельная с мясом под грибной подливкой ( зразы	0,2	87,8	2,4	3,4	11,9	176	2,38
Мясо по-албански в горчичном соусе с гречей ( котлета -0,05	0,2	141	11,5	5,4	11,6	282	2,32
<b>Итого</b>	<b>0,95</b>	<b>554,2</b>	<b>40,9</b>	<b>15</b>	<b>63,9</b>	<b>1041</b>	<b>12,25</b>
<b>Вторник</b>							
Каша рисовая с клубникой	0,2	82,8	2,4	2	13,8	166	2,76
Запеканка с тыквой	0,15	136,3	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Индейка в грибном соусе с гречей ( индейка – 0,03;греча – 0,	0,2	128,8	7,1	4,4	15,2	258	3,04
Запеканка творожная с курагой	0,15	138,7	18,9	2,3	10,6	209	1,59
Гратен с цветной капустой и фасолью	0,2	117,1	4	5,9	12	234	2,40
<b>Итого</b>	<b>0,9</b>	<b>603,7</b>	<b>52,5</b>	<b>16,9</b>	<b>60,4</b>	<b>1070,85</b>	<b>11,11</b>
<b>Среда</b>							
Каша овсяная с зеленым яблоком	0,2	85,7	3,1	2,5	12,7	171	2,54
Запеканка творожная с изюмом	0,15	136,6	19	2,2	10,2	205	1,53
Гречневая каша по-купечески	0,2	136,5	5,5	6,5	14	274	2,80
Тушеная фасоль с курицей под соусом "Чахохбили" (курица -	0,2	134	10,2	4	14,3	268	2,86
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05; ов	0,2	97	9,2	3,8	6,5	194	1,30
<b>Итого</b>	<b>0,95</b>	<b>589,8</b>	<b>47</b>	<b>19</b>	<b>57,7</b>	<b>1112,3</b>	<b>11,03</b>
<b>Четверг</b>							
Каша пшенная с тыквой	0,2	80,7	3	1,9	12,9	161	2,58
Запеканка творожная с цукатами	0,15	148,5	20,1	2,5	11,4	223	1,71
Рис с куриной грудкой под белым соусом ( рис -0,1; грудка -0,	0,2	131,6	7,4	4	16,5	263	3,30
Котлета печеночная с лапшой в горчичном соусе ( котлета -0,	0,2	121,9	10,4	1,5	16,7	244	3,34
Гречневая каша по-монастырски( греча-0,08;овощи и грибы-	0,2	101,4	3,1	4,6	11,9	202	2,38
<b>Итого</b>	<b>0,95</b>	<b>584,1</b>	<b>44</b>	<b>14,5</b>	<b>69,4</b>	<b>1093,35</b>	<b>13,31</b>
<b>Пятница</b>							
Каша кукурузная с морковью	0,2	79,6	2,4	1,6	13,9	159	2,78
Сырники домашние запечённые с вишневым конфитюром	0,17	132	16	1,2	14,3	224	2,43
Тушеная фасоль с курицей под соусом "Чахохбили" (курица -	0,2	134	10,2	4	14,3	268	2,86
Ленивые голубцы ( фарш говяжий -0,06; овощи с соусом -0,1	0,2	101,9	3,9	5,5	9,2	204	1,84
Индейка запеченая с овощами с прованскими травами (инде	0,2	93,2	5,2	2	13,6	186	2,72
<b>Итого</b>	<b>0,97</b>	<b>540,7</b>	<b>37,7</b>	<b>14,3</b>	<b>65,3</b>	<b>1042</b>	<b>12,631</b>
<b>Суббота</b>							
Каша 4 злака с яблоком	0,2	62,1	2,7	0,5	11,7	124	2,34
Ролл с курицей и овощами	0,15	174,8	6,9	7,2	20,6	262	3,09
Греча с тефтелями под соусом прованс (греча -0,1; фрикаде	0,2	133	7,9	5	14,1	266	2,82
Запеканка творожная с изюмом	0,15	136,6	19	2,2	10,2	205	1,53
Голубцы по- домашнему в овощной заливке ( голубцы -0,11;	0,2	106,9	4,9	4,9	10,8	214	2,16
<b>Итого</b>	<b>0,9</b>	<b>613,4</b>	<b>41,4</b>	<b>19,8</b>	<b>67,4</b>	<b>1071,3</b>	<b>11,94</b>
<b>Воскресенье</b>							
Каша гречневая с курагой	0,2	91,2	3,4	0,8	17,6	182	3,52
Запеканка творожная с цукатами	0,15	148,5	20,1	2,5	11,4	223	1,71
Гуляш из курицы с картофельным пюре( пюре -0,09; курица -	0,2	140,8	7,5	7,2	11,5	282	2,30
Овощные голубцы под красным соусом (голубцы – 0,18; соус	0,2	75,6	2,2	2,8	10,4	152	2,08
Фузилли с тефтельками под брусничным соусом ( макароны	0,2	125,8	8,3	3	16,4	252	3,28
<b>Итого</b>	<b>0,95</b>	<b>581,9</b>	<b>41,5</b>	<b>16,3</b>	<b>67,3</b>	<b>1090,35</b>	<b>12,89</b>