

	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 черносливом	0,2	72,9	2,8	0,5	14,3	146	2,86
Кекс цитрусовый	0,04	403,7	4,8	22,9	44,6	161	1,78
Гуляш из курицы с картофельным пюре( пюре -0,09; курица -0,05; соус -0,06)	0,2	140,8	7,5	7,2	11,5	282	2,30
Суп грибной	0,2	82,8	2,2	4	9,5	166	1,90
Картофельные лепешки со сметанным соусом	0,2	115	4	1,6	21,2	230	4,24
<b>Итого</b>						<b>984</b>	<b>13,08</b>
<b>Вторник</b>							
Каша 7 злаков с клубникой	0,2	72,8	2,8	0,8	13,6	146	2,72
Пирожное " Шу с творожным кремом"	0,04	338	12	22	23,4	135	0,94
Ёжики в красной чесночной подливке ( ёжики -0,15; соус -0,05)	0,2	175,9	6,7	12,7	8,7	352	1,74
Щи с квашеной капустой	0,2	63	2,4	4,8	2,5	126	0,50
Овощное ризотто	0,2	113,1	3,2	0,3	24,4	226	4,88
<b>Итого</b>						<b>985</b>	<b>10,78</b>
<b>Среда</b>							
Каша овсяная с зеленым яблоком	0,2	83	3,1	1,5	14,2	166	2,84
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	240	2,5	15	24	240	2,40
Котлеты морковные с чесночным соусом( котлеты -0,15;соус-0,05)	0,2	134,6	3,4	1	28	269	5,60
Суп пюре из тыквы с курицей	0,2	80,1	5,1	2,1	10,2	160	2,04
Жюльен с цветной капустой и курицей	0,125	115,4	9,9	5,4	6,8	144	0,85
<b>Итого</b>						<b>979,65</b>	<b>13,73</b>
<b>Четверг</b>							
Каша овсяная с вишней	0,2	82	3,2	1	15	164	3,00
Печенье фитнес	0,04	392,3	7,4	23,5	37,8	157	1,51
Азу из индейки ( индейка -0,05; овощи с соусом -0,15)	0,2	92,5	6,8	3,3	8,9	185	1,78
Блинные рулетики с творожным кремом	0,12	180,8	8,7	2,8	30,2	217	3,62
Гратен с брокколи	0,2	116,5	4,3	5,7	12	233	2,40
<b>Итого</b>						<b>955,88</b>	<b>12,32</b>
<b>Пятница</b>							
Каша пшеничная с зеленым яблоком	0,2	79,4	2,7	1,8	13,1	159	2,62
Десерт сливочный "Клубничный"	0,1	189	6,1	12,6	12,7	189	1,27
Ролл с курицей и овощами	0,15	174,8	6,9	7,2	20,6	262	3,09
Солянка	0,2	87,2	3	5,6	6,2	174	1,24
Блинные рулетики с яблочным повидлом	0,12	151,5	6,3	1,5	28,2	182	3,38
<b>Итого</b>						<b>966,20</b>	<b>11,60</b>
<b>Суббота</b>							
Каша пшеничная с морковью	0,2	79	2,2	1,8	13,6	158	2,72
Десерт Радуга	0,15	171	3,4	9,3	18,3	257	2,75
Мясо по-албански в сырном соусе с картофельным пюре ( котлета с соусом -100, картофель -100)	0,2	144,7	10,8	5,9	12,1	289	2,42
Гороховый суп	0,2	71,8	2,2	4,2	6,3	144	1,26
Капуста тушеная с сосиской ( капуста в соусе -0,170; сосиски -0,03)	0,2	72,9	2	4,5	6,1	146	1,22
<b>Итого</b>						<b>993,30</b>	<b>10,37</b>
<b>Воскресенье</b>							
Каша ячменная с маслом	0,2	93,5	2,4	3,9	12,2	187	2,44
Каша рисовая с вишневым вареньем	0,2	79	2,2	0,5	16,4	158	3,28
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"	0,1	240	2,5	15	24	240	2,40
Гречневая каша по-монастырски( греча-0,08;овощи и грибы-0,12)	0,2	101,4	3,1	4,6	11,9	203	2,38
Зраза картофельная с мясом под грибной подливкой ( зразы -0,1; соус -0,1)	0,2	87,8	2,4	3,4	11,9	176	2,38
<b>Итого</b>	5,885					<b>963</b>	<b>12,88</b>