

	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 ячменная с семенами льна	0,25	79,0	3,0	2,0	12,2	198	3,05
Блинные рулетики с вареньем из яблока и корицей	0,12	151,5	6,3	1,5	28,2	182	3,38
Пирожное "Шу со сметанным кремом"	0,035	387,5	7,4	33,5	14,1	136	0,49
Картофельные лепешки со сметанным соусом	0,2	108,0	3,3	2,4	18,3	216	3,66
Ёжики в красной чесночной подливке ( ёжики -0,15; соус -0,1)	0,2	175,9	6,7	12,7	8,7	352	1,74
<b>Итого</b>						<b>1083</b>	<b>12,33</b>
<b>Вторник</b>							
Каша 4 злака с черной смородиной	0,25	74,5	2,6	0,9	14,0	186	3,50
Запеканка творожная с тыквой	0,15	136,3	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Ромштекс с овощами в клюквенно-брусничном соусе( ромштекс -0,25; соус -0,1)	0,25	140,4	8,5	8,0	8,6	351	2,15
Гуляш грибной с макаронами ( соус -0,1; макароны -0,1)	0,2	98,5	4,0	1,7	16,8	197	3,36
Овощные голубцы под красным соусом (голубцы – 0,18; соус -0,1)	0,2	75,6	2,2	2,8	10,4	151	2,08
<b>Итого</b>						<b>1090</b>	<b>12,41</b>
<b>Среда</b>							
Каша пшеничная с маслом сливочным	0,25	95,2	3,7	2,4	14,7	238	3,68
Греча с тефтелями под соусом прованс (греча -0,1; фрикадельки -0,1)	0,2	133,0	7,9	5,0	14,1	266	2,82
Индейка запеченная с овощами с прованскими травами (индейка -0,2; овощи -0,1)	0,2	93,2	5,2	2,0	13,6	186	2,72
Десерт сливочный " Черника со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Супчик с мясными фрикадельками	0,25	89,6	4,7	4,0	8,7	224	2,18
<b>Итого</b>						<b>1099</b>	<b>13,32</b>
<b>Четверг</b>							
Ролл с курицей и овощами	0,15	174,8	6,9	7,2	20,6	262	3,09
Гратен с цветной капустой и зеленой фасолью	0,25	117,1	4,0	5,9	12,0	293	3,00
Творожный кекс	0,04	356,6	7,4	17,0	43,5	143	1,74
Капуста тушеная с курицей( капуста в соусе-0,15; курица -0,1)	0,25	66,7	5,6	2,3	5,9	167	1,48
Харчо с курицей	0,25	98,2	3,5	5,8	8,0	246	2,00
<b>Итого</b>						<b>1110</b>	<b>11,31</b>
<b>Пятница</b>							
Каша рисовая на молоке с вишневым вареньем	0,25	82,8	2,4	2,0	13,8	207	3,45
Жюльен классический	0,125	149,9	10,0	7,5	10,6	187	1,33
Грудка куриная в сметане с картофелем и зеленым горошком	0,2	126,6	11,8	5,0	8,6	253	1,72
Овощное ризотто	0,2	113,1	3,2	0,3	24,4	226	4,88
Солянка с курицей	0,25	87,2	3,0	5,6	6,2	218	1,55
<b>Итого</b>						<b>1092</b>	<b>12,93</b>
<b>Суббота</b>							
Каша кукурузная с тыквой	0,25	78,2	2,5	1,8	13,0	196	3,25
Блинные рулетики с творожным кремом	0,14	180,8	8,7	2,8	30,2	253	4,23
Спагетти с соусом «Болоньезе» ( спагетти -0,08; соус -0,12)	0,25	129,1	6,5	5,1	14,3	323	3,58
овсяное протеиновое "КЛЮКВЕННОЕ"	0,06	350,0	15,0	14,2	33,0	210	1,98
Борщ с курицей	0,25	57,1	2,4	3,5	4,0	143	1,00
<b>Итого</b>						<b>1124</b>	<b>14,03</b>
<b>Воскресенье</b>							
Каша пшеничная с зеленым яблоком	0,25	79,4	2,7	1,8	13,1	199	3,28
Фрикадельки под соусом «Прованс» с рисом ( фрикадельки -0,2; рис -0,1)	0,2	112,2	5,5	3,0	15,8	224	3,16
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Печень куриная в сливочном соусе с картофелем (картофель -0,2; печень -0,1)	0,2	143,2	6,4	8,4	10,5	286	2,10
Суп лапша с курицей	0,25	78,8	5,0	4,8	3,9	197	0,98
<b>Итого</b>						<b>1091</b>	<b>11,44</b>