

	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 черносливом	0,2	73	2,8	0,5	14,3	146	2,86
Сырники домашние запечённые с вишневым конфитюром	0,17	132	16	1,2	14,3	224	2,43
Батончик белковый с Клубникой	0,06	316	33	10	7	190	0,42
Картофельная запеканка с мясом и овощами(фарш говяжий -0,04; картофель-0,1;овощи-0,03; соус-0,03)	0,2	135,4	5,5	7	12,6	271	2,52
Борщ с курицей	0,2	57,1	2,4	3,5	4	114	0,80
Итого						945	9,03
Вторник							
Каша кукурузная с курагой	0,2	81,3	2,6	0,5	16,6	163	3,32
Картофельные лепешки со сметанным соусом	0,2	115	4	1,6	21,2	230	4,24
Пирожное " Шу с творожным кремом"	0,04	338	12	22	23,4	135	0,94
Харчо с курицей	0,2	98,2	3,5	5,8	8	196	1,60
Фузилли с тефтелями под брусничным соусом (макароны – 0,08; тефтели- 0,04; соус-0,08)	0,2	125,8	8,3	3	16,4	252	3,28
Итого						976	13,38
Среда							
Каша пшеничная с изюмом	0,2	80,3	3,4	0,3	16	161	3,20
Запеканка творожная с изюмом	0,15	136,6	19	2,2	10,2	205	1,53
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	240	2,5	15	24	240	2,40
Суп лапша с курицей	0,2	78,8	5	4,8	3,9	158	0,78
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05; овощи – 0,150)	0,2	97	9,2	3,8	6,5	194	1,30
Итого						957	9,21
Четверг							
Каша рисовая с клубникой	0,2	79	2,2	0,5	16,4	158	3,28
Жюльен классический	0,125	149,9	10	7,5	10,6	187	1,33
Кекс цитрусовый	0,04	403,7	4,8	22,9	44,6	161	1,78
Суп пюре из тыквы с курицей	0,2	80,1	5,1	2,1	10,2	160	2,04
Печень куриная в сливочном соусе с картофелем (картофель-0,1; печень в соусе -0,1)	0,2	143,2	6,4	8,4	10,5	286	2,10
Итого						953	10,53
Пятница							
Каша пшеничная с зеленым яблоком	0,2	79,4	2,7	1,8	13,1	159	2,62
Блинные рулетики с вареньем из яблока и корицей	0,12	151,5	6,3	1,5	28,2	182	3,38
Батончик белковый с Печеное яблоко	0,06	320	33	10	8	192	0,48
Ленивые голубцы (фарш говяжий -0,06; овощи с соусом - 0,14)	0,2	101,9	3,9	5,5	9,2	204	1,84
Котлета печеночная с лапшой в горчичном соусе (котлета - 0,07; лапша -0,07; соус -0,06)	0,2	121,9	10,4	1,5	16,7	244	3,34
Итого						980,20	11,66
Суббота							
Гратен с цветной капустой и зеленой фасолью	0,2	117,1	4	5,9	12	234	2,40
Печенье фитнес	0,04	392,3	7,4	23,5	37,8	157	1,51
Уха с горбушей	0,2	68,7	3	4,7	3,6	137	0,72
Спагетти с соусом Болоньезе (спагетти -0,08; соус -0,12)	0,2	129,1	6,5	5,5	14,3	258	2,86
Фрикадельки под соусом прованс с рисом (фрикадельки-0,07;рис – 0,08; соус – 0,05)	0,2	112,2	5,5	3	15,8	224	3,16
Итого						1011,12	10,65
Воскресенье							
Ролл с курицей и овощами	0,15	174,8	6,9	7,2	20,6	262	3,09
Хлебцы с отрубями	0,1	75	6,4	2,8	6,1	75	0,61
Голубцы по- домашнему с овощным соусом (голубцы -0,11; соус -0,09)	0,2	143,3	8,7	8,5	8	287	1,60
Индейка запеченная с овощами с прованскими травами (индейка -0,04; соус -0,07; овощи -0,09)	0,2	93,2	5,2	2	13,6	186	2,72
Тушеный картофель с курицей(курица -0,05;картофель с овощами-0,15)	0,2	100,3	7,2	3,9	9,1	201	1,82
Итого	5,755					1011	9,84