


КРП  SLIM 1	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 рисовая с клубникой	0,25	82,8	2,4	2,0	13,8	207	3,45
Блинные рулетики с творожным кремом	0,14	180,8	8,7	2,8	30,2	253	4,23
Голубцы по- домашнему с овощным соусом (голубцы -0,1	0,25	143,3	8,7	8,5	8,0	358	2,00
Капуста тушеная с курицей(капуста в соусе-0,15; курица -0	0,25	67,0	5,6	2,3	5,9	168	1,48
Щи с квашеной капустой	0,25	66,3	3,8	3,5	4,9	166	1,23
Итого						1152	12,38
Вторник							
Каша овсяная с зеленым яблоком	0,25	83,0	3,1	1,5	14,2	208	3,55
Котлеты свекольные с чесночным соусом(котлеты -0,16; с	0,2	120,7	3,6	0,3	25,9	241	5,18
Гратен с брокколи	0,25	116,5	4,3	5,7	12,0	291	3,00
Десерт сливочный " Черника со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Суп пюре из тыквы с курицей	0,25	80,1	5,1	2,1	10,2	200	2,55
Итого						1125	16,21
Среда							
Каша пшеничная с тыквой	0,25	80,7	3,0	1,9	12,9	202	3,23
Запеканка творожная с тыквой	0,15	136,3	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Мясо по-албански в сырном соусе с картофельным пюре (0,2	144,7	10,8	5,9	12,1	289	2,42
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
Итого						1140	13,40
Четверг							
Каша ячменная с семенами льна	0,25	79,0	3,0	2,0	12,2	198	3,05
Блинные рулетики с мясом «по-домашнему»	0,15	205,2	7,8	7,6	26,4	308	3,96
Рис с куриной грудкой под белым соусом (рис -0,1; грудка	0,2	131,6	7,4	4,0	16,5	263	3,30
Пирожное " Шу с творожным кремом"	0,035	314,5	12,5	23,3	13,7	110	0,48
Азу из индейки (индейка -0,05; овощи с соусом -0,15)	0,25	92,5	6,8	3,3	8,9	231	2,23
Итого						1110	13,01
Пятница							
Каша кукурузная с тыквой	0,25	78,2	2,5	1,8	13,0	196	3,25
Сырники домашние запечённые с вишневым конфитюром	0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Картофельная запеканка с мясом и овощами(фарш говяж	0,2	135,4	5,5	7,0	12,6	271	2,52
Харчо с курицей	0,25	98,2	3,5	5,8	8,0	246	2,00
Итого						1121	12,13
Суббота							
Каша 7 злаков с вишней	0,25	79,1	2,8	1,5	13,6	198	3,40
Картофельные лепешки со сметанным соусом	0,2	120,9	3,5	3,7	18,4	242	3,68
Кекс цитрусовый	0,04	403,7	4,8	22,9	44,6	161	1,78
Мясо по-албански в горчичном соусе с гречей (котлета -0,	0,25	141,0	11,5	5,4	11,6	353	2,90
Зраза картофельная с мясом под грибной подливкой (зра	0,2	87,8	2,4	3,4	11,9	176	2,38
Итого						1129	14,14
Воскресенье							
Каша гречневая с курагой	0,25	91,2	3,4	0,8	17,6	228	4,40
Ролл с курицей и овощами	0,15	174,8	6,9	7,2	20,6	262	3,09
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Горбуша в сметане с тушеными овощами (горбуша -0,05;	0,2	97,0	9,2	3,8	6,5	194	1,30
Супчик с мясными фрикадельками	0,25	89,6	4,7	4,0	8,7	224	2,18
Итого						1093	12,90