

	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 яблоком	0,2	62,1	2,7	0,5	11,7	124	2,34
Десерт сливочный "Черника со сливками"	0,1	240	2,5	15	24	240	2,40
Блинные рулетики с мясом «по-домашнему»	0,12	205,2	7,8	7,6	26,4	246	3,17
Солянка с курицей	0,2	87,2	3	5,6	6,2	174	1,24
Грудка куриная в сметане с картофелем и зеленым горошком ( картофель 100; грудка в соусе — 100)	0,2	126,6	11,8	5	8,6	253	1,72
<b>Итого</b>						<b>1038,04</b>	<b>10,87</b>
<b>Вторник</b>							
Каша 7 злаков с вишней	0,2	79,1	2,8	1,5	13,6	158	2,72
Калитка новгородская	0,09	172,5	5	2,1	33,4	155	3,01
Индейка в грибном соусе с гречей ( индейка – 0,03; греча – 0,1; соус с грибами-0,07)	0,2	128,8	7,1	4,4	15,2	258	3,04
Супчик с мясными фрикадельками	0,2	89,6	4,7	4	8,7	179	1,74
Мясо по-албански в горчичном соусе с гречей ( котлета - 0,05; соус-0,08; греча -0,07)	0,2	141	11,5	5,4	11,6	282	2,32
<b>Итого</b>						<b>1032</b>	<b>12,83</b>
<b>Среда</b>							
Каша кукурузная с морковью	0,2	79,6	2,4	1,6	13,9	159	2,78
Батончик белковый с Печеное яблоко	0,06	320	33	10	8	192	0,48
Запеканка творожная с изюмом	0,15	136,6	19	2,2	10,2	205	1,53
Овощные голубцы под красным соусом (голубцы – 0,18; соус-0,02)	0,2	75,6	2,2	2,8	10,4	151	2,08
Азу из индейки ( индейка -0,05; овощи с соусом -0,15)	0,2	92,5	6,8	3,3	8,9	185	1,78
<b>Итого</b>						<b>892,30</b>	<b>8,65</b>
<b>Четверг</b>							
Каша овсяная с изюмом	0,2	96	2,9	1,2	18,5	192	3,70
Пирожное " Шу с творожным кремом"	0,04	338	12	22	23,4	135	0,94
Сырники домашние запеченные с клубничным вареньем	0,17	132	16	1,2	14,3	224	2,43
Гратен овощной	0,2	118,5	3,8	6,5	11,2	237	2,24
Гуляш грибной с макаронами ( соус -0,1; макароны -0,1)	0,2	98,5	4	1,7	16,8	197	3,36
<b>Итого</b>						<b>985,60</b>	<b>12,67</b>
<b>Пятница</b>							
Каша овсяная с клубничным вареньем	0,2	82	3,2	1	15	164	3,00
Лепешки картофельные слоеные	0,05	361	7,3	16,3	46,3	181	2,32
Борщ с курицей	0,2	57,1	2,4	3,5	4	114	0,80
Ромштекс с овощами в клюквенно-брусничном соусе( ромштекс – 0,06; овощи – 0,08; соус -0,06)	0,2	140,4	8,5	8	8,6	281	1,72
Гречневая каша по-купечески	0,2	136,5	5,5	6,5	14	273	2,80
<b>Итого</b>						<b>1012,50</b>	<b>10,64</b>
<b>Суббота</b>							
Каша пшеничная с маслом сливочным	0,2	95,2	3,7	2,4	14,7	190	2,94
Кекс цитрусовый	0,04	403,7	4,8	22,9	44,6	161	1,78
Сырники домашние запеченные с черничным вареньем	0,17	132	16	1,2	14,3	224	2,43
Котлеты капустные со сметанным соусом( котлеты -0,15; соус -0,05)	0,2	114,8	4	1,6	21,1	230	4,22
Овощное рагу с курицей( овощи -0,08; курица -0,06; соус – 0,06)	0,2	120,8	9	6,8	5,9	242	1,18
<b>Итого</b>						<b>1047,48</b>	<b>12,56</b>
<b>Воскресенье</b>							
Каша рисовая с брусникой	0,2	79	2,2	0,5	16,4	158	3,28
Печенье фитнес	0,04	392,3	7,4	23,5	37,8	157	1,51
Запеканка с тыквой	0,15	136,3	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Плов с курицей ( курица- 0,07; рис с овощами -0,13)	0,2	158	7	7,2	16,3	316	3,26
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>	<b>5,78</b>					<b>1011</b>	<b>11,75</b>