

	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 овсяная с изюмом	0.2	96	2.9	1.2	18.5	192	3.70
Десерт Радуга	0.15	171	3.4	9.3	18.3	257	2.75
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
Котлеты свекольные с чесночным соусом(котлеты -0,16; соус -0,04)	0.2	120.7	3.6	0.3	25.9	241	5.18
Итого						994	14.52
Вторник							
Каша кукурузная с морковью	0.2	79.6	2.4	1.6	13.9	159	2.78
Десерт сливочный "Черная смородина со сливками"	0.1	240	2.5	15	24	240	2.40
Рис с куриной грудкой под белым соусом (рис -0,1; грудка -0,05; соус -0,05)	0.2	131.6	7.4	4	16.5	263	3.30
Каша гречневая с курагой	0.2	91.2	3.4	0.8	17.6	182	3.52
Овощные голубцы под красным соусом (голубцы – 0,18; соус-0,02)	0.2	75.6	2.2	2.8	10.4	151	2.08
Итого						996	14.08
Среда							
Каша 4 злака с черной смородиной	0.2	74.5	2.6	0.9	14	149	2.80
Десерт сливочный «Шоколадный»	0.15	210	6.1	12.2	19	315	2.85
Треска с рисом в пряно сливочном соусе (рыба -0,07;рис-0,08; соус-0,05)	0.2	92.5	9	0.5	13	185	2.60
Каша рисовая с черносливом	0.2	88	2.3	0.3	18.9	176	3.78
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						1019	13.33
Четверг							
Каша ячменная с морковью	0.2	91.6	1.8	4.4	11.2	183	2.24
Кекс цитрусовый	0.04	403.7	4.8	22.9	44.6	161	1.78
Макароны с овощами в томатном соусе (макароны -0,08; овощи – 0,07; соус -0,05)	0.2	101.3	3	2.5	16.7	203	3.34
Греча с тефтелями под соусом прованс (греча -0,1; фрикадельки -0,05; соус -0,05)	0.2	133	7.9	5	14.1	266	2.82
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
Итого						989	12.56
Пятница							
Каша кукурузная с тыквой	0.2	78.2	2.5	1.8	13	156	2.60
Маффин карамельный	0.04	343	4.5	17	43.1	137	1.72
Запеканка творожная с курагой	0.15	138.7	18.9	2.3	10.6	208	1.59
Блинные рулетики с яблочным повидлом	0.12	151.5	6.3	1.5	28.2	182	3.38
Ролл с ветчиной и овощами	0.15	215.8	5.8	12.2	20.7	324	3.11
Итого						1007	12.40
Суббота							
Каша кукурузная с яблоком	0.2	74.1	2.4	0.5	15	148	3.00
Пирожное " Шу с творожным кремом"	0.04	338	12	22	23.4	135	0.94
Котлетки летние в белом соусе (фарш говяжий -0,08; овощи с грибами -0,12)	0.2	164.8	10	10.4	7.8	330	1.56
Тушеная фасоль с курицей под соусом "Чахохбили" (курица -0,05; фасоль в соусе -0,15)	0.2	134	10.2	4	14.3	268	2.86
Капуста тушеная с курицей(капуста в соусе-0,15; курица -0,05)	0.2	66.7	5.6	2.3	5.9	133	1.18
Итого						1014	9.54
Воскресенье							
Каша пшенная с тыквой	0.2	83	2.7	1.2	15.4	166	3.08
Творожный кекс	0.04	357	7.4	17	43.5	143	1.74
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
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
Блинные рулетики с мясом по-домашнему	0.12	205.2	7.8	7.6	26.4	246	3.17
Итого	5.625					999	11.55