

	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	78,4	2,9	1,2	14	157	2,80
Жюльен с цветной капустой и курицей	0,125	115,4	9,9	5,4	6,8	144	0,85
Котлетки летние в белом соусе (фарш говяжий -0,08; овощи)	0,2	164,8	10	10,4	7,8	330	1,56
Маффин карамельный	0,04	343,4	4,5	17	43,1	137	1,72
Котлеты капустные со сметанным соусом(котлеты -0,15; соус)	0,2	114,8	4	1,6	21,1	230	4,22
Итого						998	11,15
Вторник							
Каша рисовая с вишневым вареньем	0,2	82,8	2,4	2	13,8	166	2,76
Блинные рулетики с мясом по-домашнему	0,13	205,2	7,8	7,6	26,4	267	3,43
Макарони с овощами в томатном соусе (макароны -0,08; овощи)	0,2	101,3	3	2,5	16,7	202	3,34
Батончик белковый с Клубникой	0,06	316	33,3	10	6,66	190	0,40
Солянка	0,2	87,2	3	5,6	6,2	174	1,24
Итого						998	11,17
Среда							
Каша 4 злака с яблоком	0,2	62,1	2,7	0,5	11,7	124	2,34
Запеканка творожная с цукатами	0,15	148,5	20,1	2,5	11,4	223	1,71
Гречневая каша по-монастырски(греча-0,08;овощи и грибы)	0,2	101,4	3,1	4,6	11,9	202	2,38
Лепешки картофельные слоеные	0,05	361,1	7,3	16,3	46,3	181	2,32
Тушеная фасоль с курицей под соусом "Чахохбили" (курица)	0,2	134	10,2	4	14,3	268	2,86
Итого						997	11,61
Четверг							
Каша пшеничная с маслом сливочным	0,2	95,2	3,7	2,4	14,7	190	2,45
Блинные рулетики с яблочным повидлом	0,12	151,5	6,3	1,5	28,2	182	3,38
Индейка запеченная с овощами с прованскими травами (индейка)	0,2	93,2	5,2	2	13,6	186	2,72
Батончик белковый с Печеное яблоко	0,06	316	33,3	10	8,33	190	0,50
Тушеный картофель с курицей(курица -0,05;картофель с овощами)	0,2	100,3	7,2	3,9	9,1	200	1,82
Итого						948	10,87
Пятница							
Каша кукурузная с тыквой	0,2	78,2	2,5	1,8	13	156	2,60
Ролл с ветчиной и овощами	0,15	215,8	5,8	12,2	20,7	324	3,11
Плов с курицей (курица- 0,07; рис с овощами -0,13)	0,2	120	5,5	1,8	20,4	240	4,08
Пирожное "Шу со сметанным кремом"	0,035	387,5	7,4	33,5	14,1	136	0,49
Уха с горбушей	0,2	68,7	3	4,7	3,6	137	0,72
Итого						993	11,00
Суббота							
Каша гречневая с курагой	0,2	91,2	3,4	0,8	17,6	182	3,52
Сырники домашние запеченные с клубничным вареньем	0,17	132	16	1,2	14,3	224	2,43
Мясо по-албански в сырном соусе с картофельным пюре (мясо)	0,2	144,7	10,8	5,9	12,1	290	2,42
Десерт сливочный "Малина со сливками"	0,1	184,8	2,6	10,8	19,3	185	1,93
Борщ с курицей	0,2	57,1	2,4	3,5	4	114	0,80
Итого						995,80	11,10
Воскресенье							
Каша 7 злаков с черносливом	0,2	115,8	3,5	1	23,2	232	2,86
Гратен с цветной капустой и фасолью	0,2	117,1	4	5,9	12	234	2,40
Котлета печеночная с лапшой в горчичном соусе (котлета)	0,2	121,9	10,4	1,5	16,7	244	3,34
Печенье фитнес	0,04	392,3	7,4	23,5	37,8	157	1,51
Ленивые голубцы (фарш говяжий -0,06; овощи с соусом -0,06)	0,2	101,9	3,9	5,5	9,2	204	1,84
Итого						1071	11,95