

	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 7 злаков с клубникой	0,25	72,8	2,8	0,8	13,6	182	3,40
Сырники домашние запечённые с вишневым конфитюром	0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
Котлета печеночная с лапшой в горчичном соусе ( котлета -0,07; лапша -0,07; со	0,2	121,9	10,4	1,5	16,7	244	3,34
<b>Борщ с курицей</b>	0,25	57,1	2,4	3,5	4,0	143	1,00
<b>Итого</b>						<b>793</b>	<b>10,17</b>
<b>Вторник</b>							
Каша рисовая с клубникой	0,25	82,8	2,4	2,0	13,8	207	3,45
Запеканка творожная с изюмом	0,15	136,6	19,0	2,2	10,2	205	1,53
Гуляш грибной с макаронами ( соус -0,1; макароны -0,1)	0,2	98,5	4,0	1,7	16,8	197	3,36
<b>Щи с квашеной капустой</b>	0,25	66,3	3,8	3,5	4,9	166	1,23
<b>Итого</b>						<b>775</b>	<b>9,57</b>
<b>Среда</b>							
Каша овсяная с изюмом	0,25	78,4	2,9	1,2	14,0	196	3,50
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
<b>Суп лапша с курицей</b>	0,25	78,8	5,0	4,8	3,9	197	0,98
<b>Итого</b>						<b>779</b>	<b>10,51</b>
<b>Четверг</b>							
Каша пшеничная с маслом сливочным	0,25	95,2	3,7	2,4	14,7	238	3,68
Жюльен классический	0,125	149,9	10,0	7,5	10,6	187	1,33
Индейка запеченая с овощами с прованскими травами (индейка -0,04; соус -0,07;	0,2	93,2	5,2	2,0	13,6	186	2,72
<b>Гороховый суп</b>	0,25	71,8	2,2	4,2	6,3	180	1,58
<b>Итого</b>						<b>791</b>	<b>9,30</b>
<b>Пятница</b>							
Каша пшенная с тыквой	0,25	80,7	3,0	1,9	12,9	202	3,23
Запеканка творожная с курагой	0,15	138,7	18,9	2,3	10,6	208	1,59
Овощное ризотто	0,2	113,1	3,2	0,3	24,4	226	4,88
<b>Борщ с грибочками</b>	0,25	63,7	2,4	2,9	7,0	159	1,75
<b>Итого</b>						<b>795</b>	<b>11,45</b>
<b>Суббота</b>							
Каша кукурузная с манго	0,25	77,2	2,1	0,8	15,4	193	3,85
Блинные рулетики с вареньем из яблока и корицей	0,12	151,5	6,3	1,5	28,2	182	3,38
Ленивые голубцы ( фарш говяжий -0,06; овощи с соусом -0,14)	0,2	101,9	3,9	5,5	9,2	204	1,84
<b>Суп пюре из тыквы с курицей</b>	0,25	80,1	5,1	2,1	10,2	200	2,55
<b>Итого</b>						<b>779</b>	<b>11,62</b>
<b>Воскресенье</b>							
Каша 4 злака с яблоком	0,25	62,1	2,7	0,5	11,7	155	2,93
Запеканка творожная с тыквой	0,15	136,3	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Фрикадельки под соусом «Прованс» с рисом ( фрикадельки- 0,07;рис – 0,08; соу	0,2	112,2	5,5	3,0	15,8	224	3,16
<b>Рассольник</b>	0,25	66,0	3,1	3,7	5,1	165	1,28
<b>Итого</b>						<b>749</b>	<b>8,68</b>