

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Омлет с овощами / Омлет натуральный б/г б/л	80	84,29	6,3088	5,4928	2,4048
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Стручковая фасоль с мини-морковью на пару б/г б/л	50	29,43	0,9375	1,3355	3,415
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1390</b>	<b>1337,75</b>	<b>59,4636</b>	<b>46,1507</b>	<b>170,992</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат овощной б/г б/л	60	20,27	0,60	1,10	2,00
Салат а-ля цезарь	60	51,75	4,62	1,85	4,15
Салат Витаминный с зеленью б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Борщ с мясом б/г б/л	250	135,66	5,46	8,73	9,06
Суп овощной с горошком и томатом б/г б/л	250	294,20	2,65	24,46	34,50
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	9,99
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Котлета куриная	80	140,76	16,28	5,25	7,10
Азу из говядины б/г б/л	80	125,38	8,60	9,34	1,70
Кускус с овощами	180	252,22	7,67	7,15	39,30
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Овощи на пару б/г б/л	180	84,72	3,31	3,90	9,09
Напиток Каркаде		40,02	0,01	0,00	9,99
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1786,07</b>	<b>85,6635</b>	<b>73,348</b>	<b>195,792</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс столичный с клубничным джемом	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>405,055</b>	<b>12,5928</b>	<b>16,6924</b>	<b>51,1616</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Огурчики свежие	60	7,80	1,00	0,00	3,00
Телятина тушеная с морковкой б/г б/л	80	163,00	10,00	12,00	5,00
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>689,11</b>	<b>43,347</b>	<b>19,3384</b>	<b>89,0134</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3750</b>	<b>3528,87</b>	<b>157,72</b>	<b>136,191</b>	<b>417,945</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Гречневая на молоке	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Каша Гречневая на молоке б/г б/л	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Тосты с сыром и томатами	60	220,32	5,38	14,14	17,88
Творожная запеканка с ягодами	80	129,76	10,73	5,46	9,42
Омлет со шпинатом / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,82	6,30	5,50	2,04
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Брокколи на пару б/г б/л	50	18,36	1,43	0,18	2,76
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1452,49</b>	<b>68,7028</b>	<b>62,0657</b>	<b>154,663</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат с красной фасолью, кукурузой и курицей	60	78,00	5,40	4,20	4,20
Салат "Витаминный" с редисом б/г б/л	60	18,66	0,60	1,02	1,68
Салат фруктовый	60	34,14	0,90	0,30	6,84
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп гороховый с курицей б/г б/л	250	143,16	8,15	4,01	18,63
Суп-крем из брокколи б/г б/л	250	98,84	1,97	6,29	8,59
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Шашлычки куриные б/г б/л	80	125,84	20,03	4,41	1,52
Котлета из индейки	80	108,03	11,67	4,27	5,72
Бефстроганов из говядины	80	101,50	7,70	7,00	1,92
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Овощи гриль б/г б/л	180	93,92	2,09	4,71	10,80
Компот из сухофруктов		51,77	0,18	0,01	12,74
Морс клюквенный	200	40,36	0,05	0,00	10,04
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1601,89</b>	<b>77,9738</b>	<b>51,8051</b>	<b>205,266</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс морковный с изюмом	60	201,33	3,01	9,60	25,71
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>366,813</b>	<b>11,9232</b>	<b>13,8424</b>	<b>48,6824</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из моркови с сыром	60	136,92	5,58	12,54	3,30
Ёжики в сливочном соусе	80	168,00	10,40	11,20	6,80
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>704,072</b>	<b>42,1156</b>	<b>30,4844</b>	<b>68,878</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>3421,19</b>	<b>158,6</b>	<b>127,713</b>	<b>408,611</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Дружба молочная	200	205,08	5,97	6,32	31,09
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Запеканка морковная с творогом	80	135,48	11,43	5,82	9,34
Омлет с зеленым горошком / Омлет натуральный б/г б/л	80	86,74	6,48	5,50	2,83
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи по мексикански б/г б/л	50	39,52	1,55	1,12	5,82
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1262,11</b>	<b>61,4314</b>	<b>39,2278</b>	<b>165,727</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Винегрет б/г б/л	60	36,86	1,28	0,40	7,03
Салат с тертым морковью и яблоком б/г б/л	60	60,38	0,51	3,07	7,68
Салат "Витаминный" с огурцом б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп-гуляш с томленой говядиной б/г б/л	250	100,02	5,27	4,69	9,19
Суп со шпинатом б/г б/л	250	130,82	2,44	9,96	7,85
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Куриное филе отварное б/г б/л	80	94,31	20,77	0,91	0,76
Люля из индейки	80	95,57	11,19	4,12	3,42
Жаркое из говядины б/г б/л	80	101,99	5,96	5,26	7,70
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Удон с овощами	180	213,45	7,54	3,63	37,67
Тыква запеченная б/г б/л	100	68,50	1,64	2,09	10,78
Компот из апельсинов		39,14	0,09	0,02	9,66
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>1920</b>	<b>1537,81</b>	<b>78,1292</b>	<b>47,0153</b>	<b>200,526</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье песочное фигурное	60	278,20	3,01	16,00	30,54
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>443,682</b>	<b>11,9232</b>	<b>20,2384</b>	<b>53,51</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежих овощей	60	10,76	0,63	0,10	1,83
Паприкаш из курицы по-венгерски	80	112,00	9,70	2,40	3,30
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Булгур отварной	180	149,40	3,72	0,23	22,32
Хлеб пшеничный (формовой)		81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной	30	69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>505,221</b>	<b>35,8926</b>	<b>4,4122</b>	<b>60,401</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3680</b>	<b>3243,61</b>	<b>151,484</b>	<b>106,482</b>	<b>419,763</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Манная молочная	200	199,18	6,25	6,27	29,43
Каша Пшеничная на молоке б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Киш со шпинатом и сыром	80	215,81	6,54	13,94	16,05
Запеканка с карамелизированной грушей	80	157,35	12,35	6,86	11,56
Омлет с сыром / Омлет натуральный б/г б/л	80	99,45	7,34	6,89	2,03
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1420</b>	<b>1458,91</b>	<b>70,1592</b>	<b>57,3565</b>	<b>165,409</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат с тертой морковью и яблоком б/г б/л	60	60,38	0,51	3,07	7,68
Салат "Дачный" с садовыми овощами и сыром фета	60	53,40	2,70	2,82	4,32
Салат фруктовый	60	34,14	0,90	0,30	6,84
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Уха с белой рыбой, томатами и пшеном	250	44,74	4,17	0,30	6,35
Суп пюре чечевичный б/г б/л	250	144,63	5,99	6,47	15,61
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Пельмени	150	259,16	18,90	5,06	34,50
Рыбные палочки в яркой панировке	80	113,68	11,16	5,43	5,04
Индейка в томатном соусе б/г б/л	80	120,68	4,82	9,42	4,16
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Рис с овощами по-мексикански б/г б/л	180	314,83	6,37	3,20	65,13
Фасоль с кукурузой б/г б/л	180	136,18	4,66	7,63	12,22
Компот яблочный с лимоном		44,27	0,06	0,03	10,93
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2070</b>	<b>1743,69</b>	<b>74,5639</b>	<b>52,4048</b>	<b>243,333</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс шоколадный	60	201,87	3,78	9,70	24,86
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>367,356</b>	<b>12,6936</b>	<b>13,9402</b>	<b>47,8286</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат весна	60	21,09	0,66	1,08	2,15
Куриные шашлычки	80	125,84	20,03	4,41	1,52
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Удон с овощами	180	213,45	7,54	3,63	37,67
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>593,455</b>	<b>50,0754</b>	<b>10,7884</b>	<b>74,2822</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3850</b>	<b>3569,95</b>	<b>157,417</b>	<b>123,702</b>	<b>456,571</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Ячневая на молоке	200	278,37	9,50	9,03	39,78
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Запеканка по-пармски	80	147,78	12,59	6,43	9,89
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Фасоль в томатном соусе б/г б/л	50	56,73	3,33	0,80	9,07
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1365,19</b>	<b>68,3476</b>	<b>42,346</b>	<b>177,565</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат а-ля цезарь	60	51,75	4,62	1,85	4,15
Салат с печеноей тыквой и свеклой б/г б/л	60	99,00	3,90	6,00	7,08
Салат витаминный с яблоком б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп сырный с курицей	250	156,39	8,44	8,16	12,29
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Шницель из индейки	80	117,41	12,79	5,22	4,82
Люля из курицы на пару	80	94,67	15,22	2,35	3,17
Соус Болоньезе б/г б/л	80	93,56	6,78	6,07	2,95
Кус-кус с киноа	180	331,56	10,16	10,00	50,24
Спагетти	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Овощи запеченные б/г б/л	180	242,92	3,00	16,54	20,51
Напиток из шиповника		11,96	0,20	0,08	2,61
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1825,73</b>	<b>85,173</b>	<b>71,6374</b>	<b>209,8</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс творожно-лимонный	60	189,15	5,39	6,48	27,32
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>354,634</b>	<b>14,295</b>	<b>10,7194</b>	<b>50,2934</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Огурчики свежие	60	7,80	1,00	0,00	3,00
Плов из говядины	180	299,01	10,70	13,97	32,62
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>550</b>	<b>539,878</b>	<b>33,5396</b>	<b>15,6472</b>	<b>68,5712</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>3545,55</b>	<b>167,816</b>	<b>124,703</b>	<b>437,659</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Блинчики с яблоком	60	143,16	2,682	5,22	20,178
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Тост с яйцом	60	153,10	4,63	8,04	15,55
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1090</b>	<b>1067,59</b>	<b>44,7649</b>	<b>39,041</b>	<b>132,993</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Шашлычки из индейки б/г б/л	80	109,18	17,01	4,07	1,12
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Овощи гриль б/г б/л	180	93,92	2,09	4,71	10,80
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>759,452</b>	<b>33,4512</b>	<b>24,7742</b>	<b>100,655</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Московская булочка	60	181,44	3,77	2,50	36,00
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>235,726</b>	<b>4,478</b>	<b>2,736</b>	<b>48,37</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Куриный окорок запечённый	100	201,00	24,40	11,32	0,36
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб ржаной	30	414,00	12,60	1,80	88,20
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
<b>Итого за ужин</b>	<b>830</b>	<b>1294,91</b>	<b>55,238</b>	<b>36,3668</b>	<b>187,829</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2230</b>	<b>2062,76</b>	<b>82,6941</b>	<b>66,5512</b>	<b>282,018</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша 5 злаков на молоке	200	278,37	9,50	9,03	39,78
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Киши с курицей	80	212,24	7,12	13,52	15,60
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1050</b>	<b>1100,34</b>	<b>51,2035</b>	<b>47,4562</b>	<b>117,04</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп картофельный с фрикадельками	250	97,50	5,18	4,75	8,25
Бифштекс из говядины с яйцом	80	117,41	12,79	5,22	4,82
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода	200	3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>589,651</b>	<b>27,6174</b>	<b>16,348</b>	<b>82,7396</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Маффин шоколадный	60	198,00	2,45	8,68	27,44
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>252,286</b>	<b>3,158</b>	<b>8,922</b>	<b>39,808</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Фахитос из индейки	80	88,00	8,40	4,00	4,40
Макароны отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб ржаной	30	460,00	14,00	2,00	98,00
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
<b>Итого за ужин</b>	<b>810</b>	<b>1213,52</b>	<b>43,59</b>	<b>28,9426</b>	<b>195,804</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2010</b>	<b>1942,27</b>	<b>81,9789</b>	<b>72,7262</b>	<b>239,587</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Рисовая на молоке б/г	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Каша Овсяная на воде б/л	200	160,89	5,13	2,43	29,62
Тосты с сыром	60	220,32	5,38	14,14	17,88
Запеканка творожная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1275,94</b>	<b>62,3762</b>	<b>50,8737</b>	<b>142,034</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из квашеной капусты с луком б/г б/л	60	54,11	0,95	3,05	5,73
Салат "Табуле" с булгуром и свежими овощами	60	87,60	1,74	4,44	10,08
Салат фруктовый	60	34,14	0,90	0,30	6,84
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Крем-суп тыквенный б/г б/л	250	111,36	1,63	6,31	12,01
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стейк из курицы б/г б/л	80	127,12	19,87	5,12	0,38
Котлеты из говядины	80	161,95	12,26	8,59	8,90
Индейка тушеная в соусе карри	80	58,69	7,67	2,33	1,75
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Картофель запечённый (соломка) б/г б/л	180	168,58	4,05	0,63	36,68
Овощи на пару б/г б/л	180	84,72	3,31	3,90	9,09
Компот вишневый		43,55	0,08	0,03	10,75
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1582,98</b>	<b>77,9283</b>	<b>50,843</b>	<b>203,201</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс столичный с абрикосовым джемом	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>405,055</b>	<b>12,5928</b>	<b>16,6924</b>	<b>51,1616</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежей капусты с яблоком	60	19,05	0,91	0,07	3,70
Фрикасе из курицы с овощами	80	88,26	7,89	4,04	5,10
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Каша гречневая рассыпчатая	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>625,619</b>	<b>41,15</b>	<b>11,4416</b>	<b>89,8102</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>3263,98</b>	<b>152,897</b>	<b>118,409</b>	<b>396,397</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	154,23	3,08	0,28	34,84
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Творожная запеканка с персиками	80	145,43	12,32	6,28	9,90
Омлет белковый с томатами / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,21	6,24	5,50	2,20
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Цветная капуста с зеленой фасолью б/г б/л	50	17,33	1,08	0,10	3,03
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1335,93</b>	<b>65,4613</b>	<b>42,4466</b>	<b>172,912</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Оливье	60	55,13	4,92	2,21	3,90
Салат огуречный с яблоком и морковью б/г б/л	60	45,60	3,00	2,46	3,60
Салат витаминный с зеленью б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп солянка сборная мясная	250	119,11	6,95	7,47	6,02
Суп с белой фасолью б/г б/л	250	105,93	2,89	5,90	10,34
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Тефтели из индейки	80	87,74	12,53	1,53	5,96
Треска жареная / Треска жареная б/г б/л	80	140,14	17,78	1,54	13,78
Курица терияки	80	82,43	8,22	4,00	3,38
Факоризо(чечевица с рисом) б/г б/л	180	266,69	8,35	3,27	50,98
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Овощное рагу с нутом б/г б/л	100	112,81	5,28	3,94	14,07
Компот из консервированных персиков		44,59	0,03	0,01	11,10
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>1920</b>	<b>1620,61</b>	<b>89,0516</b>	<b>43,4178</b>	<b>219,145</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс яблочный с корицей	60	201,83	2,92	9,61	25,91
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>367,318</b>	<b>11,8326</b>	<b>13,8508</b>	<b>48,881</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Розовые томаты с сыром, красным луком и свежей зеленью	60	60,78	1,80	3,00	1,74
Котлета куриная	80	140,76	16,28	5,25	7,10
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Картофель запеченный (соломка)	180	168,58	4,05	0,63	36,68
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (чёрный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>603,191</b>	<b>43,9774</b>	<b>10,558</b>	<b>78,46</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3680</b>	<b>3323,86</b>	<b>166,346</b>	<b>99,7152</b>	<b>440,938</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша из кукурузной крупы на молоке б/г	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Каша Ячневая на молоке б/л	200	162,21	4,91	0,65	34,19
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Творожная запеканка с сухофруктами	80	173,68	12,59	6,36	16,52
Омлет с ветчиной и сыром / Омлет натуральный б/г б/л	80	91,03	6,94	6,10	2,08
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи запеченные б/г б/л	50	67,48	0,83	4,59	5,70
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1289,03</b>	<b>69,2249</b>	<b>45,2623</b>	<b>151,085</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат овощной б/г б/л	60	20,27	0,60	1,10	2,00
Салат из свеклы с сыром и рукколой	60	86,40	4,86	5,58	4,38
Салат фруктовый	60	34,14	0,90	0,30	6,84
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп гороховый с сухариками	250	146,97	8,24	4,05	19,39
Суп томатный с чечевицей б/г б/л	250	155,12	6,41	6,51	17,72
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Плов из птицы (курица) б/г б/л	180	267,58	12,26	9,71	32,78
Котлета из индейки	80	108,03	11,67	4,27	5,72
Гуляш из говядины б/г б/л	80	119,34	8,88	8,55	1,72
Картофель отварной б/г б/л	180	147,99	3,34	1,53	30,23
Соба с овощами	180	284,66	10,72	1,40	57,29
Овощное рагу б/г б/л	180	124,38	1,82	3,78	17,82
Компот из апельсинов и мандаринов		42,21	0,08	0,02	10,43
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2100</b>	<b>1788,6</b>	<b>79,7937</b>	<b>50,4125</b>	<b>251,046</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье песочное	60	278,20	3,01	16,00	30,54
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>443,682</b>	<b>11,9232</b>	<b>20,2384</b>	<b>53,51</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат капуста по-корейски	60	38,66	1,00	1,85	4,50
Куриное филе на пару	80	88,00	18,40	0,80	1,60
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Овощи запечённые	180	242,92	3,00	16,54	20,51
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>602,643</b>	<b>44,2386</b>	<b>20,8716</b>	<b>59,5614</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3860</b>	<b>3521,32</b>	<b>160,942</b>	<b>115,913</b>	<b>455,641</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,58	9,55	33,81
Каша Пшеничная на воде б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Запеканка с тыквой	80	148,63	12,47	6,32	10,48
Фритата с брокколи и сладким перцем / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,66	6,29	5,50	2,26
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Белая фасоль в томатном соусе б/г б/л	50	57,44	3,32	0,80	9,25
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1437,5</b>	<b>71,9289</b>	<b>47,3124</b>	<b>180,886</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат весна б/г б/л	60	21,09	0,66	1,08	2,15
Салат крабовый с рисом	60	82,41	2,95	4,82	6,81
Салат витаминный с морковью б/г б/л	60	67,80	0,90	5,34	4,32
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп норвежский со сливками	250	50,22	4,07	1,66	4,77
Суп минестроне б/г б/л	250	75,63	1,31	4,18	8,19
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Рыбные палочки в яркой панировке	80	113,68	11,16	5,43	5,04
Ёжики из говядины в томатном соусе б/г б/л	80	123,14	9,88	7,87	3,20
Фрикасе из индейки с овощами	80	87,94	8,47	4,22	4,01
Паста арабьета	180	320,32	7,75	12,86	43,39
Булгур отварной с зеленым горошком	180	285,77	10,77	3,70	52,34
Кабачки запеченные с томатами б/г б/л	180	122,40	1,80	0,72	10,62
Морс клюквенный		40,36	0,05	0,00	10,04
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1642,29</b>	<b>69,7911</b>	<b>55,493</b>	<b>199,604</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Шарлотка с яблоком	60	207,20	2,80	8,18	30,61
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>372,681</b>	<b>11,7084</b>	<b>12,4156</b>	<b>53,576</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Курица терияки	80	82,43	8,22	4,00	3,38
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Рис припущеный	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>593,806</b>	<b>35,894</b>	<b>9,9308</b>	<b>90,199</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>3452,47</b>	<b>153,428</b>	<b>115,221</b>	<b>434,066</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Пшеничная молочная	200	136,29	4,69	4,54	19,17
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Киш с курицей	80	212,27	7,11	13,47	15,65
Творожная запеканка с бананом	80	155,47	12,50	6,30	12,19
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1440</b>	<b>1337,01</b>	<b>64,6527</b>	<b>48,1908</b>	<b>161,06</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из редиса, яиц и свежих огурцов с зеленым луком б/г б/л	60	36,60	1,56	2,10	2,82
Розовые томаты с сыром, красным луком и свежей зеленью	60	60,78	1,80	3,00	1,74
Салат фруктовый	60	34,14	0,90	0,30	6,84
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп харчо б/г б/л	250	113,23	5,66	4,84	11,75
Крем-суп овощной б/г б/л	250	99,78	1,81	6,25	9,06
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стейк из индейки б/г б/л	80	90,79	17,55	2,29	0,96
Говядина по-азиатски б/г б/л	80	81,11	5,18	4,91	4,04
Курица в томатном соусе б/г б/л	80	78,08	7,80	4,02	2,68
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Рис с овощами и куркумой б/г б/л	180	262,65	5,45	3,65	51,99
Фасоль стручковая б/г б/л	180	59,41	4,19	0,42	9,72
Компот клубничный		43,55	0,08	0,03	10,75
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1377,72</b>	<b>66,2966</b>	<b>40,492</b>	<b>182,911</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс брауни с бананом	60	144,44	3,04	3,21	25,84
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>309,928</b>	<b>11,9508</b>	<b>7,4512</b>	<b>48,8138</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Витаминный с зеленью	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Тефтели из говядины в томатном соусе	80	123,14	9,88	7,87	3,20
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Булгур с овощами	180	274,20	10,02	3,65	50,32
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>690,401</b>	<b>42,6346</b>	<b>16,8034</b>	<b>92,4594</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3800</b>	<b>3024,66</b>	<b>142,9</b>	<b>96,134</b>	<b>392,785</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Рисовая на молоке б/г	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Яичница обжаренная с двух сторон	50	105,50	15,00	3,44	0,35
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Фасоль в томатном соусе	60	68,08	3,99	0,95	10,88
Блинчик со сгущенкой	80	144,00	4,40	3,60	23,20
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (чёрный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1150</b>	<b>976,394</b>	<b>65,2079</b>	<b>32,4347</b>	<b>102,205</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп сырный с курицей	250	156,39	8,44	8,16	12,29
Котлета из индейки	80	108,03	11,67	4,27	5,72
Картофель жареный с луком	180	255,60	4,14	10,21	36,83
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>728,669</b>	<b>29,6124</b>	<b>23,9525</b>	<b>98,6824</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Маффин ваниль	60	144,44	3,04	3,21	25,84
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>309,928</b>	<b>11,9508</b>	<b>7,4512</b>	<b>48,8138</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Курица в кисло-сладком соусе б/г б/л	80	87,38	7,80	4,05	4,93
Рис отварной	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Чай-заварка (чёрный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб ржаной	30	69,00	2,1	0,3	0,39
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,2	4	4,6
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,2	15,00	34,20
<b>Итого за ужин</b>	<b>810</b>	<b>836,285</b>	<b>28,1356</b>	<b>27,6004</b>	<b>98,585</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2310</b>	<b>2014,99</b>	<b>106,771</b>	<b>63,8384</b>	<b>249,701</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Сэндвич а-ля Крок-Мадам	80	200,00	10,08	14,96	30,72
Творожный десерт с джемом	50	114,74	7,24	3,29	9,12
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1100</b>	<b>1012,77</b>	<b>52,1983</b>	<b>40,8882</b>	<b>128,423</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп-крем томатный б/г б/л	250	155,12	6,41	6,51	17,72
Шницель куриный	80	163,84	12,32	11,52	2,96
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>760,92</b>	<b>28,1405</b>	<b>27,1648</b>	<b>101,197</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Московская булочка	60	181,44	3,77	2,50	36,00
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>346,926</b>	<b>12,678</b>	<b>6,736</b>	<b>58,97</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Говядина по-азиатски	80	81,11	5,18	4,91	4,04
Удон с овощами	180	213,45	7,54	3,63	37,67
Хлеб ржаной	30	69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
<b>Итого за ужин</b>	<b>810</b>	<b>780,163</b>	<b>27,8176</b>	<b>27,9006</b>	<b>104,509</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2260</b>	<b>2120,62</b>	<b>93,0168</b>	<b>74,789</b>	<b>288,59</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Каша Ячневая на молоке б/г б/л	200	162,21	4,91	0,65	34,19
Тосты с сыром	60	220,32	5,38	14,14	17,88
Запеканка манная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Стручковая фасоль с мини-морковью на пару б/г б/л	50	29,43	0,9375	1,3355	3,415
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1406,39</b>	<b>66,7632</b>	<b>54,7647</b>	<b>161,504</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат со свеклой и сыром	60	60,00	3,30	2,70	6,00
Салат огурцы в соевом соусе по-корейски	60	51,25	0,66	3,05	5,29
Салат из красной и белой капусты б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной	30	69,00	2,10	0,30	14,70
Суп картофельный с фрикадельками б/г б/л	250	96,96	5,18	4,82	8,21
Суп томатный б/г б/л	250	102,81	1,39	6,26	10,24
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Нагетсы из индейки	80	109,35	12,82	4,43	4,54
Котлета куриная	80	140,76	16,28	5,25	7,10
Гуляш из говядины по-мексикански б/г б/л	80	121,29	7,37	8,50	3,82
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Брокколи с мини-морковью б/г б/л	180	91,80	5,04	0,72	7,20
Напиток Каркаде с шиповником		43,68	0,20	0,08	10,55
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1663,58</b>	<b>81,8684</b>	<b>52,5651</b>	<b>207,03</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс столичный с клубничным джемом	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>405,055</b>	<b>12,5928</b>	<b>16,6924</b>	<b>51,1616</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат овощной с пекинской капустой	60	54,23	0,57	5,09	1,54
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Кус-кус	180	289,24	10,08	4,19	52,82
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>610</b>	<b>666,602</b>	<b>43,3676</b>	<b>15,6766</b>	<b>88,3142</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>3475,03</b>	<b>161,224</b>	<b>124,022</b>	<b>419,696</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша гречневая на молоке б/г	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Каша 5 злаков на воде б/г	200	153,67	4,82	1,11	31,09
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Творожная запеканка с пряными яблоками	80	158,14	12,34	6,85	11,78
Омлет с картофелем / Омлет натуральный б/г б/л	80	85,95	6,28	5,50	2,83
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Брокколи на пару б/г б/л	50	18,36	1,43	0,18	2,76
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1357,84</b>	<b>67,9252</b>	<b>45,3957</b>	<b>169,292</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат столичный	60	53,83	4,98	1,13	5,93
Салат из моркови с сыром	60	136,92	5,58	12,54	3,30
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	60	19,05	0,91	0,07	3,70
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Борщ с мясом б/г б/л	250	135,66	5,46	8,73	8,81
Суп кукурузный со сливками	250	170,56	3,29	9,62	17,70
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Биточки куриные	80	112,12	15,80	3,30	4,80
Шашлычки из индейки б/г б/л	80	109,18	17,01	4,07	1,12
Рыба припущенная с овощами б/г б/л	80	63,36	13,82	0,55	0,80
Рис припущененный б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Овощное рагу с нутом б/г б/л	180	203,06	9,51	7,08	25,32
Компот из сухофруктов		51,77	0,18	0,01	12,74
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1803,63</b>	<b>95,8517</b>	<b>62,7224</b>	<b>216,786</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс зебра	60	256,42	4,30	12,74	31,14
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>421,907</b>	<b>13,206</b>	<b>16,9816</b>	<b>54,1106</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежих овощей	60	10,76	0,63	0,10	1,83
Говядина по-азиатски	80	81,11	5,18	4,91	4,04
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Соба отварная	180	358,44	13,23	2,61	70,50
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>683,369</b>	<b>40,883</b>	<b>9,3054</b>	<b>109,326</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>3583,38</b>	<b>176,983</b>	<b>125,1</b>	<b>440,188</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Дружба молочная б/г	200	205,08	5,97	6,32	31,09
Каша Геркулесовая на воде б/л	200	160,89	5,13	2,43	29,62
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Омлет с зеленым горошком / Омлет натуральный б/г б/л	80	86,74	6,48	5,50	2,83
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи по-мексикански б/г б/л	50	39,52	1,55	1,12	5,82
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1390</b>	<b>1306,95</b>	<b>59,709</b>	<b>44,8498</b>	<b>165,974</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат овощной б/г б/л	60	20,27	0,60	1,10	2,00
Салат из пекинской капусты с крабовыми палочками	60	40,56	1,98	1,26	5,10
Салат фруктовый	60	34,14	0,90	0,30	6,84
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп куриный с лапшой	250	93,14	3,69	3,71	11,24
Суп индийский чечевичный б/г б/л	250	143,57	6,05	6,00	16,34
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Ёжики в сливочном соусе	80	170,89	10,43	11,29	6,90
Индейка тушеная с овощами и картофелем б/г б/л	80	73,36	7,32	2,60	5,18
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Удон с овощами	180	213,45	7,54	3,63	37,67
Цветная капуста в панировке	100	90,00	4,50	1,50	15,00
Компот из апельсинов		39,14	0,09	0,02	9,66
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>1900</b>	<b>1545,35</b>	<b>74,5001</b>	<b>45,3921</b>	<b>209,723</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье песочное	60	278,20	3,01	16,00	30,54
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>443,682</b>	<b>11,9232</b>	<b>20,2384</b>	<b>53,51</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Огурчики свежие	60	7,80	1,00	0,00	3,00
Бефстроганов из курицы	80	100,50	12,45	4,26	3,08
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Кус-кус	180	289,24	10,08	4,19	52,82
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>630,601</b>	<b>45,3704</b>	<b>10,1274</b>	<b>91,842</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3650</b>	<b>3295,98</b>	<b>146,132</b>	<b>110,48</b>	<b>429,207</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Манная молочная	200	199,18	6,25	6,27	29,43
Каша Пшеничная на воде б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Тост с яйцом	60	153,10	4,63	8,04	15,55
Запеканка с крамблом из мюсли	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Скрембл с овощами / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,11	6,19	5,42	2,40
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1366,47</b>	<b>67,0682</b>	<b>49,4141</b>	<b>163,26</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат а-ля цезарь б/г б/л	60	51,75	4,62	1,85	4,15
Салат свекла с черносливом б/г б/л	60	60,84	1,32	3,18	6,84
Салат Витаминный с зеленью б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Рыбная солянка б/г б/л	250	33,89	3,71	0,35	3,97
Крем-суп тыквенный по-нормандски	250	149,31	2,70	9,42	13,44
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Куриная грудка запеченная с сыром и томатами	80	152,68	18,13	8,42	1,10
Котлеты рыбные из трески	80	91,99	13,15	2,17	4,96
Азу из говядины б/г б/л	80	125,38	8,60	9,34	1,70
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	48,07
Рис с овощами и куркумой б/г б/л	180	262,65	5,45	3,65	37,67
Овощной микс на пару б/г б/л	180	133,20	5,40	3,96	15,00
Компот яблочный с лимоном		44,27	0,06	0,03	10,93
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1583,56</b>	<b>78,3642</b>	<b>54,6573</b>	<b>188,232</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс брауни с вишней	60	192,59	4,17	4,75	33,29
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>358,074</b>	<b>13,0812</b>	<b>8,989</b>	<b>56,261</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Оливье	60	55,13	4,92	2,21	3,90
Телятина тушеная с морковкой	80	163,00	10,00	12,00	5,00
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Каша гречневая рассыпчатая	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>736,444</b>	<b>47,2686</b>	<b>21,544</b>	<b>89,917</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>3308,11</b>	<b>158,514</b>	<b>113,06</b>	<b>407,753</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша ячневая на молоке	200	278,37	9,50	9,03	39,78
Каша рисовая на молоке б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Запеканка по-пармски	80	147,78	12,59	6,43	9,89
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Цветная капуста с зеленой фасолью б/г б/л	50	17,33	1,08	0,10	3,03
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1325,78</b>	<b>66,1001</b>	<b>41,649</b>	<b>171,529</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат коул-слоу	60	23,22	0,89	0,66	3,42
Салат с печеноей тыквой и свеклой б/г б/л	60	99,00	3,90	6,00	7,08
Салат фруктовый	60	34,14	0,90	0,30	6,84
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп лагман с говядиной	250	132,50	6,60	4,62	16,14
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Шницель из индейки	80	117,41	12,79	5,22	4,82
Куриные котлеты с зеленью	80	140,76	16,28	5,25	7,10
Соус Болоньезе б/г б/л	80	93,56	6,78	6,07	2,95
Кус-кус с овощами	180	252,22	7,67	7,15	39,30
Спагетти	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Брокколи на пару б/г б/л	180	66,11	5,15	0,64	9,95
Морс облепиховый		47,15	0,14	0,58	10,33
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1572,59</b>	<b>80,2717</b>	<b>48,2569</b>	<b>203,908</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс морковный с изюмом	60	129,58	3,01	3,47	21,59
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>295,07</b>	<b>11,9178</b>	<b>7,7074</b>	<b>44,5562</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат огуречный с яйцом и сметаной	60	42,54	2,88	2,70	1,68
Индейка тушеная в томатном соусе б/г б/л	80	120,68	4,82	9,42	4,16
Булгур отварной	180	287,62	10,86	4,06	51,92
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>550</b>	<b>603,242</b>	<b>23,06</b>	<b>17,3738</b>	<b>88,9614</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>3193,44</b>	<b>158,29</b>	<b>97,6133</b>	<b>419,993</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Фритата с брокколи и сладким перцем	80	83,66	6,29	5,50	2,26
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1120</b>	<b>954,954</b>	<b>48,7955</b>	<b>37,4442</b>	<b>105,547</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп брокколи со сливками	250	197,50	10,50	12,00	20,00
Котлета по-киевски	80	257,60	19,90	26,32	7,76
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода	200	3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>829,298</b>	<b>40,1238</b>	<b>44,6972</b>	<b>97,537</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ватрушка с творогом	60	129,58	3,01	3,47	21,59
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>295,07</b>	<b>11,9178</b>	<b>7,7074</b>	<b>44,5562</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Гуляш из говядины	80	120,68	4,82	9,42	4,16
Гречка отварная	180	287,62	10,86	4,06	51,92
Хлеб ржаной	30	414,00	12,60	1,80	88,20
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
<b>Итого за ужин</b>	<b>810</b>	<b>1238,36</b>	<b>41,355</b>	<b>34,3338</b>	<b>192,486</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2280</b>	<b>2079,32</b>	<b>100,837</b>	<b>89,8488</b>	<b>247,64</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Творожная запеканка порционная	80	158,14	12,34	6,85	11,78
Тост с глазуньей	60	177,00	10,8	11,88	16,8
Блинчики с джемом	60	108,00	2,40	4,50	19,80
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1115</b>	<b>1189,56</b>	<b>64,6921</b>	<b>52,8016</b>	<b>129,193</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Куриный окорок запеченный	100	201,00	24,40	11,32	0,36
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>772,968</b>	<b>42,883</b>	<b>23,3796</b>	<b>97,7237</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Маффин шоколадный	60	198,00	2,45	8,68	27,44
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>363,486</b>	<b>11,358</b>	<b>12,922</b>	<b>50,408</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Жаркое из говядины с овощами	200	297,76	14,92	13,16	19,26
Хлеб ржаной	30	414,00	12,60	1,80	88,20
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
<b>Итого за ужин</b>	<b>750</b>	<b>714,36</b>	<b>27,92</b>	<b>32,22</b>	<b>67,36</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2295</b>	<b>2326,02</b>	<b>118,933</b>	<b>89,1032</b>	<b>277,324</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Каша пшеничная на воде б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Запеканка творожная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Омлет со шпинатом / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,82	6,30	5,50	2,04
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1212,71</b>	<b>63,0062</b>	<b>40,7237</b>	<b>148,431</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат греческий	60	65,72	2,04	5,64	1,72
Салат куриный с сельдереем	60	69,39	3,74	4,77	2,87
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	60	19,05	0,91	0,07	3,70
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной	30	69,00	2,10	0,30	14,70
Щи из свежей капусты б/г б/л	250	87,25	4,90	4,43	6,96
Суп сырный с брокколи	250	142,41	4,42	8,59	11,87
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Куриное филе запечённое б/г б/л	80	118,57	20,97	3,54	0,71
Говядина по-азиатски	80	81,11	5,18	4,91	4,04
Биточки из индейки с сыром	80	76,66	11,57	2,10	2,87
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Кабачки запеченные с томатами б/г б/л	100	68,00	1,00	0,40	5,90
Напиток Чай фруктовый		40,47	0,08	0,03	9,97
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>1920</b>	<b>1554,31</b>	<b>83,5263</b>	<b>47,6279</b>	<b>188,688</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Шарлотка с яблоком	60	93,47	2,35	1,49	17,66
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>258,951</b>	<b>11,262</b>	<b>5,7328</b>	<b>40,625</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат «Витаминный» овощной	60	10,76	0,63	0,10	1,83
Стейк из индейки б/г б/л	80	90,79	17,55	2,29	0,00
Овощи запечённые б/г б/л	180	242,92	3,00	16,54	20,51
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной	30	69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>550</b>	<b>496,864</b>	<b>25,6822</b>	<b>20,1272</b>	<b>53,5476</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3680</b>	<b>3025,97</b>	<b>157,795</b>	<b>94,0844</b>	<b>377,744</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша рисовая на молоке	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Каша рисовая на молоке б/г б/л	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Творожная запеканка с персиками	80	145,43	12,32	6,28	9,90
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Цветная капуста с зеленой фасолью б/г б/л	50	17,33	1,08	0,10	3,03
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1224,4</b>	<b>70,6903</b>	<b>45,8632</b>	<b>132,11</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат со свеклой и сыром	60	60,00	3,30	2,70	6,00
Салат Оливье	60	55,13	4,92	2,21	3,90
Салат с капустой,морковью и свеклой б/г б/л	60	16,20	0,90	0,06	5,64
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной	60	69,00	2,10	0,30	14,70
Суп гороховый с копченостями	250	140,99	10,47	2,57	19,00
Суп картофельный с красной фасолью б/г б/л	250	183,03	4,02	10,43	18,28
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стрипсы из индейки	80	120,00	12,80	5,20	4,80
Треска жареная / Треска жареная б/г б/л	80	140,14	17,78	1,54	13,78
Курица Терияки	80	82,43	8,22	4,00	3,38
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Картофель отварной б/г б/л	180	147,99	3,34	1,53	30,23
Овощи гриль б/г б/л	180	93,92	2,09	4,71	10,80
Компот из сухофруктов		51,77	0,18	0,01	12,74
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>2000</b>	<b>1606,43</b>	<b>83,2812</b>	<b>42,749</b>	<b>224,436</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье овсяное	60	247,86	4,48	12,86	28,56
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>413,344</b>	<b>13,3926</b>	<b>17,0956</b>	<b>51,5264</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из квашеной капусты с луком	60	54,11	0,95	3,05	5,73
Куриная грудка запеченная с сыром и томатами	80	152,68	18,13	8,42	1,10
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Спагетти	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>688,77</b>	<b>49,1108</b>	<b>17,0236</b>	<b>85,0792</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3760</b>	<b>3244,18</b>	<b>167,364</b>	<b>105,708</b>	<b>408,072</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша из кукурузной крупы на молоке	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Каша из кукурузной крупы на молоке б/г б/л	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Киш со шпинатом и сыром	80	215,81	6,54	13,94	16,05
Запеканка манная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Омлет белковый с томатами / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,21	6,24	5,50	2,20
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1440</b>	<b>1418,67</b>	<b>64,7031</b>	<b>54,6844</b>	<b>166,813</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат фунчоза с овощами	60	80,03	0,82	0,13	18,90
Салат из редиса, яиц и свежих огурцов с зеленым луком б/г б/л	60	36,60	1,56	2,10	2,82
Салат фруктовый	60	34,14	0,90	0,30	6,84
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной	30	69,00	2,10	0,30	14,70
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Суп со шпинатом б/г б/л	250	130,82	2,44	9,96	7,85
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Котлета пожарская	80	159,19	13,81	6,19	12,07
Жаркое из индейки б/г б/л	80	76,11	6,19	2,15	8,00
Гуляш из говядины б/г б/л	80	119,34	8,88	8,55	1,72
Гречневая лапша с овощами и соевым соусом	180	277,59	9,45	5,97	46,50
Кускус с киноа	180	331,56	10,16	10,00	50,24
Тыква запеченная б/г б/л	100	68,50	1,64	2,09	10,78
Компот из апельсинов		39,14	0,09	0,02	9,66
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>1920</b>	<b>1718,93</b>	<b>70,8825</b>	<b>57,9315</b>	<b>228,328</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс шоколадный с клюквой	60	217,24	3,14	8,46	32,13
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>382,726</b>	<b>12,0492</b>	<b>12,7024</b>	<b>55,1006</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Винегрет	60	36,86	1,28	0,40	7,03
Фрикадельки из говядины в сливочном соусе	80	151,89	9,86	9,05	7,75
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>707,063</b>	<b>43,4916</b>	<b>16,79</b>	<b>95,7942</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3720</b>	<b>3520,33</b>	<b>147,635</b>	<b>125,318</b>	<b>450,241</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша геркулесовая на молоке	200	255,49	8,58	9,55	33,81
Каша рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Тосты с сыром	60	220,32	5,38	14,14	17,88
Творожная запеканка со сметаной	80	144,59	11,70	6,81	9,13
Скрембл с сыром / Омлет натуральный б/г б/л	80	100,30	7,34	6,95	2,11
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Фасоль в томатном соусе б/г б/л	50	56,73	3,33	0,80	9,07
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1556,12</b>	<b>71,62</b>	<b>59,5692</b>	<b>183,274</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из моркови с сыром	60	136,92	5,58	12,54	3,30
Салат с красной фасолью, кукурузой и курицей б/г б/л	60	78,00	5,40	4,20	4,20
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	60	18,00	0,90	0,06	3,60
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп уха с птицей	250	59,04	4,37	1,09	7,93
Суп картофельный вегетарианский б/г б/л	250	36,53	0,72	1,06	6,02
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Рыба запеченная с сыром и томатами	80	107,72	15,14	5,07	0,39
Плов из говядины б/г б/л	80	132,89	4,76	6,21	14,50
Индейка тушеная в соусе карри	80	58,69	7,67	2,33	1,75
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Булгур отварной	180	287,62	10,86	4,06	51,92
Овощи на пару б/г б/л	100	47,07	1,84	2,17	5,05
Компот яблочный с лимоном		44,27	0,06	0,03	10,93
Компот вишневый	200	43,55	0,08	0,03	10,75
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>1920</b>	<b>1494,66</b>	<b>71,3736</b>	<b>50,2558</b>	<b>191,758</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс яблочный с корицей	60	201,83	2,92	9,61	25,91
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>367,318</b>	<b>11,8326</b>	<b>13,8508</b>	<b>48,881</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежих овощей	60	10,76	0,63	0,10	1,83
Паприкаш из курицы по-венгерски	80	112,00	9,70	2,40	3,30
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>619,128</b>	<b>37,4118</b>	<b>8,365</b>	<b>89,2496</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3680</b>	<b>3418,1</b>	<b>154,826</b>	<b>123,676</b>	<b>423,913</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша пшеничная молочная б/г	200	136,29	4,69	4,54	19,17
Каша 4 злака на воде б/л	200	116,52	3,11	3,20	18,81
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Запеканка по-пармски	80	147,78	12,59	6,43	9,89
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи запеченные б/г б/л	50	67,48	0,83	4,59	5,70
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Сгущенное молоко	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1400</b>	<b>1196,54</b>	<b>61,0971</b>	<b>44,5625</b>	<b>137,665</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат капуста по-корейски б/г б/л	60	38,66	1,00	1,85	4,50
Салат греческий	60	65,72	2,04	5,64	1,72
Салат фруктовый	60	34,14	0,90	0,30	6,84
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп сырный с курицей	250	156,39	8,44	8,16	12,29
Крем-суп овощной б/г б/л	250	99,78	1,81	6,25	9,06
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Пельмени	150	259,16	18,90	5,06	34,50
Голубцы ленивые с говядиной	80	115,71	11,08	5,38	5,75
Курица в кисло-сладком соусе б/г б/л	80	87,38	7,80	4,05	4,93
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Цветная капуста с мини-морковью б/г б/л	100	35,00	2,00	0,20	6,00
Морс облепиховый		47,15	0,14	0,58	10,33
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>1990</b>	<b>1641,93</b>	<b>78,9341</b>	<b>51,8181</b>	<b>214,529</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс столичный с абрикосовым джемом	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>405,055</b>	<b>12,5928</b>	<b>16,6924</b>	<b>51,1616</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат столичный	60	53,83	4,98	1,13	5,93
Зразы куриные с сыром	80	171,95	19,24	8,41	4,84
Индейка запеченная б/г б/л	80	80,67	17,34	0,48	1,75
Овощи запечённые б/г б/л	180	242,92	3,00	16,54	20,51
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>701,763</b>	<b>49,0606</b>	<b>27,7556</b>	<b>64,2308</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3750</b>	<b>3243,53</b>	<b>152,624</b>	<b>113,073</b>	<b>403,355</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1110</b>	<b>875,132</b>	<b>52,6775</b>	<b>32,9912</b>	<b>91,7634</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Крем-суп тыквенный б/г б/л	250	111,36	1,63	6,31	12,01
Куриное бедро на гриле	80	184,00	14,40	13,60	2,96
Запеченная картошка кубиком	180	167,40	4,29	0,23	38,16
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>671,412</b>	<b>25,6853</b>	<b>21,456</b>	<b>96,9745</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Маффин шоколадный	60	198,00	2,45	8,68	27,44
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>363,486</b>	<b>11,358</b>	<b>12,922</b>	<b>50,408</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Стрипсы из индейки	80	120,00	12,80	5,20	4,80
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Хлеб ржаной		414,00	12,60	1,80	88,20
Чай-заварка (чёрный\зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
<b>Итого за ужин</b>	<b>780</b>	<b>1199,52</b>	<b>46,59</b>	<b>29,9426</b>	<b>186,404</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2270</b>	<b>1910,03</b>	<b>89,7208</b>	<b>67,3692</b>	<b>239,146</b>

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Тост с ветчиной и яйцом 1/4	60	177,00	10,8	11,88	16,8
Сырники	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Кабачковые оладьи	80	101,60	3,30	2,12	17,47
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>1100</b>	<b>1099,25</b>	<b>54,1273</b>	<b>41,9914</b>	<b>136,314</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Щи из свежей капусты б/г б/л	250	87,25	4,90	4,43	6,96
Гуляш из говядины б/г б/л	80	119,34	8,88	8,55	1,72
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>700,482</b>	<b>29,6475</b>	<b>19,9442</b>	<b>100,587</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Московская булочка	60	181,44	3,77	2,50	36,00
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
<b>Итого за полдник</b>	<b>160</b>	<b>235,726</b>	<b>4,478</b>	<b>2,736</b>	<b>48,37</b>
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат столичный	60	53,83	4,98	1,13	5,93
Котлета пожарская	80	159,19	13,81	6,19	12,07
Картофель запеченный (соломка)	180	168,58	4,05	0,63	36,68
Хлеб ржаной		414,00	12,60	1,80	88,20
Чай-заварка (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
<b>Итого за ужин</b>	<b>780</b>	<b>1197,2</b>	<b>47,8424</b>	<b>28,747</b>	<b>188,278</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2060</b>	<b>2035,46</b>	<b>88,2528</b>	<b>64,6716</b>	<b>285,271</b>