

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
Итого за завтрак	1390	1337,75	59,4636	46,1507	170,992
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	200	40,02	0,01	0,00	9,99
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1786,07	85,6635	73,348	195,792
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
Итого за полдник	360	405,055	12,5928	16,6924	51,1616
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
Итого за ужин	630	689,11	43,347	19,3384	89,0134
Итого за день	3750	3528,87	157,72	136,191	417,945

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
Итого за завтрак	1400	1452,49	68,7028	62,0657	154,663
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	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Морс клюквенный		40,36	0,05	0,00	10,04
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1601,89	77,9738	51,8051	205,266
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
Итого за полдник	360	366,813	11,9232	13,8424	48,6824
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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	704,072	42,1156	30,4844	68,878
Итого за день	3760	3421,19	158,6	127,713	408,611

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
Итого за завтрак	1400	1262,11	61,4314	39,2278	165,727
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Винегрет б/г б/л	60	36,86	1,28	0,40	7,03
Салат с тертой 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 томленной 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	200	39,14	0,09	0,02	9,66
Компот из свежемороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1920	1537,81	78,1292	47,0153	200,526
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
Итого за полдник	360	443,682	11,9232	20,2384	53,51
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)	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
Итого за ужин	630	505,221	35,8926	4,4122	60,401
Итого за день	3680	3243,61	151,484	106,482	419,763

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Манная молочная	200	199,18	6,25	6,27	29,43
Каша Пшенная 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
Итого за завтрак	1420	1458,91	70,1592	57,3565	165,409
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	200	44,27	0,06	0,03	10,93
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2070	1743,69	74,5639	52,4048	243,333
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
Итого за полдник	360	367,356	12,6936	13,9402	47,8286
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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	593,455	50,0754	10,7884	74,2822
Итого за день	3850	3569,95	157,417	123,702	456,571

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
Итого за завтрак	1400	1365,19	68,3476	42,346	177,565
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат а-ля цезарь	60	51,75	4,62	1,85	4,15
Салат с печеной 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	200	11,96	0,20	0,08	2,61
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1825,73	85,173	71,6374	209,8
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
Итого за полдник	360	354,634	14,295	10,7194	50,2934
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
Итого за ужин	550	539,878	33,5396	15,6472	68,5712
Итого за день	3760	3545,55	167,816	124,703	437,659

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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	1090	1067,59	44,7649	39,041	132,993
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 свежемороженых ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	980	759,452	33,4512	24,7742	100,655
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
Итого за полдник	160	235,726	4,478	2,736	48,37
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 запеченный	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 (черный\зеленый) 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
Итого за ужин	830	1294,91	55,238	36,3668	187,829
Итого за день	2230	2062,76	82,6941	66,5512	282,018

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
Киш 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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	1050	1100,34	51,2035	47,4562	117,04
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
Биштекс 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 свежемороженых ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	800	589,651	27,6174	16,348	82,7396
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
Итого за полдник	160	252,286	3,158	8,922	39,808
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 (черный\зеленый) 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
Итого за ужин	810	1213,52	43,59	28,9426	195,804
Итого за день	2010	1942,27	81,9789	72,7262	239,587

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
Итого за завтрак	1400	1275,94	62,3762	50,8737	142,034
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	200	43,55	0,08	0,03	10,75
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1582,98	77,9283	50,843	203,201
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
Итого за полдник	360	405,055	12,5928	16,6924	51,1616
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
Итого за ужин	630	625,619	41,15	11,4416	89,8102
Итого за день	3760	3263,98	152,897	118,409	396,397

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
Итого за завтрак	1400	1335,93	65,4613	42,4466	172,912
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	200	44,59	0,03	0,01	11,10
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1920	1620,61	89,0516	43,4178	219,145
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
Итого за полдник	360	367,318	11,8326	13,8508	48,881
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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	603,191	43,9774	10,558	78,46
Итого за день	3680	3323,86	166,346	99,7152	440,938

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
Итого за завтрак	1400	1289,03	69,2249	45,2623	151,085
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	200	42,21	0,08	0,02	10,43
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2100	1788,6	79,7937	50,4125	251,046
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
Итого за полдник	360	443,682	11,9232	20,2384	53,51
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 запеченные	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
Итого за ужин	630	602,643	44,2386	20,8716	59,5614
Итого за день	3860	3521,32	160,942	115,913	455,641

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,58	9,55	33,81
Каша Пшенная 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
Итого за завтрак	1400	1437,5	71,9289	47,3124	180,886
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 арабьята	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	200	40,36	0,05	0,00	10,04
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1642,29	69,7911	55,493	199,604
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
Итого за полдник	360	372,681	11,7084	12,4156	53,576
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 припущенный	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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	593,806	35,894	9,9308	90,199
Итого за день	3760	3452,47	153,428	115,221	434,066

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
Итого за завтрак	1440	1337,01	64,6527	48,1908	161,06
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	200	43,55	0,08	0,03	10,75
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1377,72	66,2966	40,492	182,911
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
Итого за полдник	360	309,928	11,9508	7,4512	48,8138
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
Итого за ужин	630	690,401	42,6346	16,8034	92,4594
Итого за день	3800	3024,66	142,9	96,134	392,785

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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	1150	976,394	65,2079	32,4347	102,205
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 свежемороженых ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	800	728,669	29,6124	23,9525	98,6824
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
Итого за полдник	360	309,928	11,9508	7,4512	48,8138
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 (черный\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
Итого за ужин	810	836,285	28,1356	27,6004	98,585
Итого за день	2310	2014,99	106,771	63,8384	249,701

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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	1100	1012,77	52,1983	40,8882	128,423
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 свежемороженых ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	800	760,92	28,1405	27,1648	101,197
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
Итого за полдник	360	346,926	12,678	6,736	58,97
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 (черный\зеленый) 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
Итого за ужин	810	780,163	27,8176	27,9006	104,509
Итого за день	2260	2120,62	93,0168	74,789	288,59

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
Итого за завтрак	1400	1406,39	66,7632	54,7647	161,504
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		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	200	43,68	0,20	0,08	10,55
Компот из свежемороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1663,58	81,8684	52,5651	207,03
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
Итого за полдник	360	405,055	12,5928	16,6924	51,1616
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
Итого за ужин	610	666,602	43,3676	15,6766	88,3142
Итого за день	3760	3475,03	161,224	124,022	419,696

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/л	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
Итого за завтрак	1400	1357,84	67,9252	45,3957	169,292
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 припущенный 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	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1803,63	95,8517	62,7224	216,786
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
Итого за полдник	360	421,907	13,206	16,9816	54,1106
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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	683,369	40,883	9,3054	109,326
Итого за день	3760	3583,38	176,983	125,1	440,188

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
Итого за завтрак	1390	1306,95	59,709	44,8498	165,974
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	200	39,14	0,09	0,02	9,66
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1900	1545,35	74,5001	45,3921	209,723
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
Итого за полдник	360	443,682	11,9232	20,2384	53,51
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
Итого за ужин	630	630,601	45,3704	10,1274	91,842
Итого за день	3650	3295,98	146,132	110,48	429,207

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Манная молочная	200	199,18	6,25	6,27	29,43
Каша Пшенная 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 мясли	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
Итого за завтрак	1400	1366,47	67,0682	49,4141	163,26
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	200	44,27	0,06	0,03	10,93
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1583,56	78,3642	54,6573	188,232
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
Итого за полдник	360	358,074	13,0812	8,989	56,261
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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	736,444	47,2686	21,544	89,917
Итого за день	3760	3308,11	158,514	113,06	407,753

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
Итого за завтрак	1400	1325,78	66,1001	41,649	171,529
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат коул-слоу	60	23,22	0,89	0,66	3,42
Салат с печеной 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
Ши 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	200	47,15	0,14	0,58	10,33
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1572,59	80,2717	48,2569	203,908
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
Итого за полдник	360	295,07	11,9178	7,7074	44,5562
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
Итого за ужин	550	603,242	23,06	17,3738	88,9614
Итого за день	3760	3193,44	158,29	97,6133	419,993

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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	1120	954,954	48,7955	37,4442	105,547
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 свежемороженых ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	800	829,298	40,1238	44,6972	97,537
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
Итого за полдник	360	295,07	11,9178	7,7074	44,5562
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 (черный\зеленый) 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
Итого за ужин	810	1238,36	41,355	34,3338	192,486
Итого за день	2280	2079,32	100,837	89,8488	247,64

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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	1115	1189,56	64,6921	52,8016	129,193
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 запеченый	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 свежзамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	820	772,968	42,883	23,3796	97,7237
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
Итого за полдник	360	363,486	11,358	12,922	50,408
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 (черный\зеленый) 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
Итого за ужин	750	714,36	27,92	32,22	67,36
Итого за день	2295	2326,02	118,933	89,1032	277,324

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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	1400	1212,71	63,0062	40,7237	148,431
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		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	200	40,47	0,08	0,03	9,97
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1920	1554,31	83,5263	47,6279	188,688
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
Итого за полдник	360	258,951	11,262	5,7328	40,625
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		69,00	2,10	0,30	14,70
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	550	496,864	25,6822	20,1272	53,5476
Итого за день	3680	3025,97	157,795	94,0844	377,744

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
Итого за завтрак	1400	1224,4	70,6903	45,8632	132,11
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		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	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	2000	1606,43	83,2812	42,749	224,436
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
Итого за полдник	360	413,344	13,3926	17,0956	51,5264
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из квашенной 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
Итого за ужин	630	688,77	49,1108	17,0236	85,0792
Итого за день	3760	3244,18	167,364	105,708	408,072

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
Итого за завтрак	1440	1418,67	64,7031	54,6844	166,813
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		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	200	39,14	0,09	0,02	9,66
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1920	1718,93	70,8825	57,9315	228,328
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
Итого за полдник	360	382,726	12,0492	12,7024	55,1006
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
Итого за ужин	630	707,063	43,4916	16,79	95,7942
Итого за день	3720	3520,33	147,635	125,318	450,241

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
Итого за завтрак	1400	1556,12	71,62	59,5692	183,274
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 птитим	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	200	44,27	0,06	0,03	10,93
Компот вишневый		43,55	0,08	0,03	10,75
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1920	1494,66	71,3736	50,2558	191,758
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
Итого за полдник	360	367,318	11,8326	13,8508	48,881
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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за ужин	630	619,128	37,4118	8,365	89,2496
Итого за день	3680	3418,1	154,826	123,676	423,913

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
Итого за завтрак	1400	1196,54	61,0971	44,5625	137,665
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	200	47,15	0,14	0,58	10,33
Компот из свежемороженых ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	1990	1641,93	78,9341	51,8181	214,529
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
Итого за полдник	360	405,055	12,5928	16,6924	51,1616
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
Итого за ужин	630	701,763	49,0606	27,7556	64,2308
Итого за день	3750	3243,53	152,624	113,073	403,355

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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	1110	875,132	52,6775	32,9912	91,7634
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 свежзамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	800	671,412	25,6853	21,456	96,9745
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
Итого за полдник	360	363,486	11,358	12,922	50,408
Ужин	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Стрипы 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 (черный\зеленый) 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
Итого за ужин	780	1199,52	46,59	29,9426	186,404
Итого за день	2270	1910,03	89,7208	67,3692	239,146

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 (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Итого за завтрак	1100	1099,25	54,1273	41,9914	136,314
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 свежемороженых ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
Итого за обед	800	700,482	29,6475	19,9442	100,587
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
Итого за полдник	160	235,726	4,478	2,736	48,37
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 (черный\зеленый) 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
Итого за ужин	780	1197,2	47,8424	28,747	188,278
Итого за день	2060	2035,46	88,2528	64,6716	285,271