Вопросы и пожелания оставляйте в обратной связи на нашем сайте: ***манго18.рф***

ООО МАНГО

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
1 день		***Завтрак***					
46	**Омлет натуральный**	100	27,1	*10*	*16,7*	*1,9*	199
ТТК 7	**Батон**	30	2,1	*2,2*	*0,7*	*12,8*	66
ТТК 260	**Слойка с конфитюром**	75	34,5	*17,4*	*14,5*	*77*	218,6
ТТК 93	**Чай с лимоном**	200/7	6,6	*0,2*	*0*	*15,2*	61,1
ТТК 4	**Яблоко**	109	21,8	*0,4*	*0*	*10,7*	44,5
	ИТОГО :	*521*	*92,10*	*30,20*	*31,90*	*117,60*	*589,20*
		Обед					
ТТК 45	**Огурец свежий**	60	12	*0,5*	*0*	*2*	9,6
ТТК 100	**Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной**	200/12,5/10	29,5	*4,6*	*7,2*	*10,5*	123,3
ТТК 466	**Котлета "Переменка"**	90	64,6	*13*	*16,4*	*11,1*	244
ТТК 41	**Макаронные изделия отварные**	160	14,4	*6,2*	*5,2*	*37,9*	222,8
ТТК 312	**Компот из черноплодной рябины**	200	9,5	*0,3*	*0,1*	*20,2*	79
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	54	5,4	*5,7*	*1,2*	*37,3*	182
	ИТОГО :	*787*	*135,40*	*30,30*	*30,10*	*119,00*	*860,70*
	ИТОГО за день :	***1308***	***227,5***	***60,5***	***62***	***236,6***	***1449,9***

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
2 день		***Завтрак***					
190	**Каша "Дружба"**	200	26,9	*7,2*	*8*	*42,6*	267,6
182	**Кофейный напиток**	200	11,3	*2,3*	*1,6*	*16,2*	86
ТТК 215	**Коржик молочный**	90	26	*11,9*	*11,9*	*53*	349,2
ТТК 610	**Сок Сады придонья**	200	22	*0*	*0*	*23*	92
	ИТОГО :	*690*	*86,20*	*21,40*	*21,50*	*134,80*	*794,80*
		Обед					
72	**Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)**	70	10,3	*0,8*	*3,2*	*5,5*	52,5
ТТК 56	**Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной**	200/12,5/10	34,8	*5*	*7,3*	*13,9*	142,4
ТТК 58	**Минтай в омлете**	50/50	44,1	*13,3*	*8*	*3,5*	139
ТТК 20	**Картофельное пюре**	150	36,9	*3,2*	*8,3*	*21,8*	189
ТТК183	**Компот из сухофруктов**	200	9,5	*1,6*	*0,4*	*34,8*	147,8
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	57	5,7	*6*	*1,3*	*39,3*	192,1
	ИТОГО :	*800*	*141,30*	*29,90*	*28,50*	*118,80*	*862,80*
	ИТОГО за день :	***1490***	***227,5***	***51,3***	***50***	***253,6***	***1657,6***

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
3 день			***Завтрак***				
ТТК 606	Макаронник	200	23	*7,8*	*11,6*	*53,8*	347,9
ТТК 16	Какао с молоком	200	21,6	*3,6*	*2,7*	*22,9*	127
ТТК 502	Горячий бутерброд с сыром	40/20	27,8	*8,5*	*6,2*	*21*	173,7
ТТК 4	Яблоко	108	21,6	*0,4*	*0*	*10,6*	44,1
	ИТОГО :	*568*	*94,00*	*20,30*	*20,50*	*108,30*	*692,70*
			Обед				
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	60	12,6	*0,5*	*3,7*	*1,4*	40,3
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	28,9	*4,7*	*7,2*	*7,6*	111,2
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	59,9	*13,7*	*19,6*	*5,4*	252,9
ТТК 57	Рис припущенный	160	16,3	*3,7*	*4,5*	*37,6*	209,6
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,7	*0,6*	*0*	*24,1*	94,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6,1	*6,4*	*1,4*	*42,1*	205,6
	ИТОГО :	*794*	*133,50*	*29,60*	*36,40*	*118,20*	*914,30*
	ИТОГО за день :	***1333***	***227,5***	***49,9***	***56,9***	***226,5***	***1607***

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
4 день			***Завтрак***				
302/04	Каша пшеничная молочная	200	25,7	*8,3*	*7,6*	*43,2*	274
ТТК 94	Чай с молоком	200	9,3	*1,5*	*1,6*	*15,8*	81
ТТК 323	Слойка с сыром	60	44,3	*9,5*	*18,2*	*15,5*	260,7
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	*0*	*0*	*23*	92
	ИТОГО :	*660*	*101,30*	*19,30*	*27,40*	*97,50*	*707,70*
			Обед				
19/УдН.К	Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор, яйцо)	60	12,4	*0,6*	*9,1*	*4*	99,9
ТТК 241	Суп с вермишелью с курицей	200/12,5	16,4	*4,8*	*5,5*	*13,6*	123,3
ТТК 534	Биточки фермерские (90 гр)	90	66,2	*16,3*	*10*	*10,3*	191
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,2	*8,2*	*5,8*	*35,8*	232
ТТК 231	Соус красный основной	30	1,2	*0,2*	*0,5*	*1,7*	13,2
ТТК 110	Компот из яблок	200	12,1	*0,2*	*0,1*	*25,4*	99
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	5,7	*6*	*1,3*	*39,3*	192,1
	ИТОГО :	*800*	*126,20*	*36,30*	*32,30*	*130,10*	*950,50*
	ИТОГО за день :	***1460***	***227,5***	***55,6***	***59,7***	***227,6***	***1658,2***

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
5 день			***Завтрак***				
ТТК 209	Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)	80/20	58,8	*14,1*	*8,3*	*24,9*	229,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	*0,2*	*0*	*20*	77,7
ТТК 111	Плюшка московская	100	16,3	*9,2*	*12,1*	*64,7*	406
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	*0*	*0*	*23*	92
	ИТОГО :	*600*	*100,80*	*23,50*	*20,40*	*132,60*	*805,30*
			Обед				
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	16,7	*0,5*	*5,9*	*1,7*	62,4
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	24,4	*8,8*	*6,5*	*14,2*	151,3
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	210	67,2	*18,2*	*15,8*	*38,8*	371,5
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,7	*0,6*	*0,2*	*27*	111
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	5,7	*6*	*1,3*	*39,3*	192,1
	ИТОГО :	*740*	*126,70*	*34,10*	*29,70*	*121,00*	*888,30*
	ИТОГО за день :	***1340***	***227,5***	***57,6***	***50,1***	***253,6***	***1693,6***

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
6 день			***Завтрак***				
302	**Каша рисовая молочная**	190	26,7	*5,2*	*6,1*	*36,9*	224,2
ТТК 260	**Слойка с конфитюром**	75	34,5	*17,4*	*14,5*	*77*	218,6
ТТК 93	**Чай с лимоном**	200/7	6,6	*0,2*	*0*	*15,2*	61,1
ТТК 4	**Яблоко**	100	20	*0,4*	*0*	*9,8*	40,8
	ИТОГО :	*572*	*87,80*	*23,20*	*20,60*	*138,90*	*544,70*
			Обед				
ТТК 66	**Салат из свежих огурцов и помидоров**	70	19,5	*0,6*	*6,9*	*2*	72,8
ТТК 92	**Уха со взбитым яйцом (минтай)**	200	22,3	*5*	*3,3*	*10,6*	92,8
ТТК 234	**Котлета домашняя**	90	67,4	*15,6*	*11,6*	*12,5*	208
ТТК 41	**Макаронные изделия отварные**	150	13,5	*5,8*	*4,9*	*35,5*	208,9
ТТК 183	**Компот из изюма**	200	12,5	*0,3*	*0*	*30,2*	117
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	45	4,5	*4,7*	*1*	*31*	151,7
	ИТОГО :	*755*	*139,70*	*32,00*	*27,70*	*121,80*	*851,20*
	ИТОГО за день :	***1327***	***227,5***	***55,2***	***48,3***	***260,7***	***1395,9***

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
7 день			***Завтрак***				
ТТК 26	**Каша пшенная молочная с маслом**	200/10	31,2	*8,1*	*10,8*	*39,9*	290
ТТК 585	**Рогалик обсыпной с конфитюром**	100	24,3	*13,1*	*9,7*	*76,6*	328,4
ТТК 95	**Чай с сахаром**	200	3,7	*0,2*	*0*	*20*	77,7
ТТК 610	**Сок Сады придонья**	200	22	*0*	*0*	*23*	92
	ИТОГО :	*710*	*81,20*	*21,40*	*20,50*	*159,50*	*788,10*
			Обед				
72	**Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур**	90	13,3	*1*	*4,1*	*7*	67,5
ТТК 241	**Суп с вермишелью с курицей**	200/12,5	16,4	*4,8*	*5,5*	*13,6*	123,3
ТТК 146	**Суфле "Курочка ряба"**	90	60,6	*14,4*	*10,4*	*8,3*	185,4
ТТК 20	**Картофельное пюре**	150	36,9	*3,2*	*8,3*	*21,8*	189
ТТК 184	**Напиток из плодов шиповника**	200	12,7	*0,6*	*0,2*	*27*	111
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	64	6,4	*6,7*	*1,4*	*44,1*	215,7
	ИТОГО :	*807*	*146,30*	*30,70*	*29,90*	*121,80*	*891,90*
	ИТОГО за день :	***1468***	***227,5***	***52,1***	***50,4***	***281,3***	***1680***

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
8 день			***Завтрак***				
ТТК 42	**Макароны с сыром**	175	33,1	*10,1*	*9,2*	*37,9*	275,5
ТТК 355	**Ватрушка наливная**	75	14,1	*6,4*	*10,3*	*39,5*	278,3
ТТК 16	**Какао с молоком**	200	21,6	*3,6*	*2,7*	*22,9*	127
ТТК 4	**Яблоко**	100	20	*0,4*	*0*	*9,8*	40,8
	ИТОГО :	*550*	*88,80*	*20,50*	*22,20*	*110,10*	*721,60*
			Обед				
ТТК 45	**Огурец свежий**	60	12	*0,5*	*0*	*2*	9,6
ТТК 100	**Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной**	200/12,5/10	29,5	*4,6*	*7,2*	*10,5*	123,3
81/08	**Фрикадельки "Петушок"**	90	57,6	*12,9*	*15,4*	*8,6*	222,6
ТТК 21	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	12,2	*8,2*	*5,8*	*35,8*	232
ТТК 231	**Соус красный основной**	30	1,2	*0,2*	*0,5*	*1,7*	13,2
ТТК 95	**Чай с сахаром**	200	3,7	*0,2*	*0*	*20*	77,7
ТТК 7	**Батон**	50	3,5	*3,6*	*1,1*	*21,4*	110
ТТК 583	**Слойка Бантик**	50	19	*3*	*15,5*	*24,4*	247,4
	ИТОГО :	*853*	*138,70*	*33,20*	*45,50*	*124,40*	*1 035,80*
	ИТОГО за день :	***1403***	***227,5***	***53,7***	***67,7***	***234,5***	***1757,4***

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
9 день			***Завтрак***				
302/04	**Каша пшеничная молочная**	200	25,7	*8,3*	*7,6*	*43,2*	274
182	**Кофейный напиток**	200	11,3	*2,3*	*1,6*	*16,2*	86
ТТК 323	**Слойка с сыром**	60	44,3	*9,5*	*18,2*	*15,5*	260,7
ТТК 4	**Яблоко**	102	20,4	*0,4*	*0*	*10*	41,6
	ИТОГО :	*562*	*101,70*	*20,50*	*27,40*	*84,90*	*662,30*
			Обед				
19/УдН.К	**Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор,**	70	14,5	*0,7*	*10,6*	*4,6*	116,6
ТТК82	**Суп картофельный с горохом с курицей**	200/12,5	24,4	*8,8*	*6,5*	*14,2*	151,3
ТТК 462	**Плов из свинины**	230	72,2	*18,4*	*15,7*	*41,6*	394,3
473/16	**Напиток витаминный (изюм, шиповник)**	200	9,7	*0,6*	*0*	*24,1*	94,7
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	50	5	*5,3*	*1,1*	*34,5*	168,5
	ИТОГО :	*763*	*125,80*	*33,80*	*33,90*	*119,00*	*925,40*
	ИТОГО за день :	***1325***	***227,5***	***54,3***	***61,3***	***203,9***	***1587,7***

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
10 день			***Завтрак***				
ТТК 209	**Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)**	80/20	58,8	*14,1*	*8,3*	*24,9*	229,6
ТТК 103	**Рулет с маком**	100	14,7	*8,3*	*10,8*	*59,1*	364,9
ТТК 94	**Чай с молоком**	200	9,3	*1,5*	*1,6*	*15,8*	81
ТТК 610	**Сок Сады придонья**	200	22	*0*	*0*	*23*	92
	ИТОГО :	*600*	*104,80*	*23,90*	*20,70*	*122,80*	*767,50*
			Обед				
ТТК 67	**Салат из свежих огурцов**	70	14,7	*0,5*	*4,3*	*1,7*	47,1
ТТК 98	**Щи из свежей капусты с курицей и**	200/12,5/10	28,9	*4,7*	*7,2*	*7,6*	111,2
ТТК 471	**Макароны с курицей**	240	64,4	*22,1*	*17,8*	*39,2*	405,2
ТТК183	**Компот из сухофруктов**	200	9,5	*1,6*	*0,4*	*34,8*	147,8
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	52	5,2	*5,5*	*1,2*	*35,9*	175,3
	ИТОГО :	*785*	*122,70*	*34,40*	*30,90*	*119,20*	*886,60*
	ИТОГО за день :	***1385***	***227,5***	***58,3***	***51,6***	***242***	***1654,1***