



Е.А. Фролова



Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » 20 15

День 7:

Понедельник

Неделя:

Вторая

возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
АВТРАК								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	12,99	8,4	9,9	29,5	247,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,88	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,12	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	130	19,50	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			500	63,47	15,4	16,0	72,6	509,6

ВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	66,3
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66,25

Бед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	16,75	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ И СМЕТАНОЙ	200	48,75	19,8	20,9	45,1	460,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	84,53	27,0	27,4	118,2	850,1
Итого за день:				164,00	45,4	46,6	196,7	1426,0

Планированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

ВТРАК								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,14	12,9	13,5	39,1	338,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,88	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/15	19,94	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	57,94	19,8	19,5	79,3	587,7

БД								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	20,00	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	16,75	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	48,75	19,8	20,9	45,1	460,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			770	90,06	27,8	27,5	120,3	863,0
Итого за день:				148,00	47,6	47,0	199,6	1 450,6
Планированность:				0,00	1	1	4	