

10 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.1	0.2	11	36	128	Мандарин	=
18	26	52	506			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



10 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
3.4	3.8	15.6	138	200	Кофейный напиток с молоком 7-11	=
3	4	16	138			=
<u>Обед 7-11</u>						
5.71	8.75	8	131	250	Суп картофельный с рисом, с рыб.консерв. 7-11	=
15.16	14.16	13.75	319	250	Азу 7-11	=
1.12	0.14	6.16	27	76	Салат из квашеной капусты	=
6.6	2.6	34.2	168	84	Хлеб ржаной 7-11	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
1	0	18.2	76	200	Сок	=
31	26	88	761			=
<u>Полдник 7-11</u>						
0.14	0	13.5	13	200	Чай 7-11	=
0.94	1.06	522	63	24	вафли 7-11	=
0.1	0.2	11	36	128	Мандарин	=
1,18	1,26	546,50	112			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



10 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углево	ККал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.1	0.2	11	36	128	Мандарин	=
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
26	37	73	722			=
<u>Обед 12-17</u>						
6.9	10.5	9.6	158	300	Суп картофельный с рисом, с рыб. консервами 12-17	=
18	14.6	22	341	300	Азу 12-17	=
1.12	0.14	6.16	27	76	Салат из квашеной капусты	=
10	4	51	252	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
1	0	18.2	76	206	Сок	=
38	29	114	894			=
<u>Полдник 12-17</u>						
0.2	0	13.5	13	200	Чай 12-17	=
1.4	1.6	22	63	34	Вафли 12-17	=
0.1	0.2	11	36	128	Мандарин	=
2	2	46	112			=

Руководитель И.В. Козина
 Шеф-повар В.С. Железова
 Калькулятор К.А. Озерова

