

10 Октября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
7	10	29.53	233	180	Каша манная молочная с маслом 7-11	=
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
0.8	0.6	21.8	84	180	Груша	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
10	10	0	25000	10	Сыр 7-11	=
28	32	76	26563			=

Руководитель _____ *И.В. Колина*
 Шеф-повар _____ *В.С. Железова*
 Калькулятор _____ *К.А. Озерова*



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
бел	жир	угл	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>						
10.7	10.34	13.72	192	250	Борщ на мкб со сметаной Т/О 7-11	=
9.3	11.3	7.58	197	70	Зразы мясные 7-11	=
7.2	0.7	50.2	122	180	Макароны отварные с маслом 7-11	=
0.7	0.0	22.5	91	200	Компот из кураги 7-11	=
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
6.6	1.2	34.2	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
0.8	0.1	4.4	19.28	53	Салат из квашеной капусты	=
36	24	140	841			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
16.5	11.8	24.5	305	150	Запеканка из творога со сгущ. молоком 7-11	=
17	12	43	381			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
10.64	11.6	18.8	222	200	Картоф. запеченный с яйцом 7-11	=
9.6	1.6	6.4	72	75	Биточек рыбный 7-11	=
0.4	0.2	2.2	17.71	40	Помидор свежий	=
1.4	0.0	20.4	90	200	Чай с сахаром 7-11	=
3.9	7	6	24	171	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
26	19	72	573			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.15	90	163	Кефир 7-11	=
7.5	13.2	47.1	332	80	Булочки сдобные 7-11	=
11	18	53	422			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность белк жиры углекккал	Выход	Наименование блюда	Стоимос ть	
<u>Завтрак 12-17</u>				
7.5 5	11 30 248	180	Каша манная молочная с маслом 12-17	=
6	9.6 9.2 150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
6.1	5.5 0.3 75	1	Яйцо вареное С-1	=
10	10 0 390 00	15	Сыр 12-17	=
5.6 6	7.4 36 237 5	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
0.8	0.6 21. 84 8	180	Груша	=
36	44 97 39794			=
<u>Обед 12-17</u>				
14. 88	13. 32. 283 84 93	350	Борщ на мкб со сметаной Т/О 12-17	=
1.6	1.1 0.6 19 6	70	Зразы мясные 12-17	=
8.3	0.8 56. 147 8 3	200	Макаронны отварные с маслом 12-17	=
0.8	0.1 4.4 19.2 8	53	Салат из квашеной капусты	=
0.7 8	0.0 22. 91 4 5	200	Компот из кураги 12-17	=
1.0	0.2 7.5 40 4 2	25	Хлеб пшеничный	=
7.9 2	1.4 41. 216 4 04	114	Хлеб ржаной 12-17	=
35	18 165 815			=
<u>Полдник 12-17</u>				
1	0 18. 76 2	200	Сок	=
17. 4	13. 24 324 5 24	175	Запеканка из творога со сгущ. молоком 12-17	=
18	13 42 400			=
<u>Уж12-17-1</u>				
11. 57	12. 20. 242 61 7	200	Картоф. запеченный с яйцом 12-17	=
12. 7	1.3 8.5 116	100	Биточек рыбный 12-17	=
0.4	0.2 2.2 17.7 1	40	Помидор свежий	=
1.4	0.0 20. 90 5 4	200	Чай с сахаром 12-17	=
5.6 6	7.4 36 237 5	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
32	22 88 703			=
<u>Уж12-17-2</u>				
3.8 4	5.7 7.3 111 6 8	187	Кефир 12-17	=
7.5	13. 47. 332 2 1	80	Булочки сдобные 12-17	=
11	19 54 443			=

Руководитель

Шеф-повар

И.В. Козина

В.С. Железова