

11 Января 2023 г.

Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|----------------------------|-------|---------|------|-------|--|-------------------|
| Белки | Жиры | Углевод | ККал | | | |
| <u>Завтрак 7-11</u> | | | | | | |
| 6.1 | 9 | 25.24 | 207 | 200 | Каша пшеничная молочная с маслом 7-11 | = |
| 3.97 | 6 | 24 | 171 | 50 | Хлеб пшеничный с маслом 7-11 | = |
| 2.6 | 2.6 | 0 | 35 | 11 | Сыр 7-11 | = |
| 4.18 | 3.19 | 14.6 | 100 | 100 | Йогурт | = |
| 0.1 | 0.2 | 11 | 36 | 200 | Мандарин | = |
| 16,95 | 20,99 | 75 | 549 | | | = |

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость | |
|----------------------------|-------|-------|------|-------|--|---------------------|---|
| белк | жир | угл | ккал | | | | |
| <u>Завтрак 7-11</u> | | | | | | | |
| 4.9 | 5 | 32.84 | 177 | 200 | Какао с молоком 7-11 | = | |
| 5 | 5 | 33 | 177 | | | = | |
| <u>Обед 7-11</u> | | | | | | | |
| 3.3 | 7.2 | 14.92 | 127 | 250 | Рассольник "Домашний" со сметаной Т.О. 7-11 | = | |
| 7.3 | 10.6 | 4.5 | 208 | 90 | Пудинг мясной 7-11 | = | |
| 14 | 26 | 29 | 196 | 180 | Пюре гороховое 7-11 | = | |
| 3.6 | 5.1 | 2 | 74 | 60 | Сельдь соленая с луком 7-11 | = | |
| 6.6 | 2.6 | 34.2 | 168 | 80 | Хлеб ржаной 7-11 | = | |
| 1.0 | 0.2 | 7.5 | 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = | |
| 4 | 5 | 2 | | | | | |
| 1.2 | 0.0 | 22.5 | 91 | 200 | Компот из кураги 7-11 | = | |
| 4 | 4 | 5 | | | | | |
| 37 | 52 | 115 | 904 | | | = | |
| <u>Полдник 7-11</u> | | | | | | | |
| 1 | 0 | 18.2 | 76 | 200 | Сок | = | |
| 15.81 | 19.39 | 22.29 | 266 | 180 | Запеканка морковная с творогом со сгущ. молоком 7-11 | = | |
| 17 | 19 | 40 | 342 | | | = | |
| <u>Ужин 7-11-1</u> | | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | Рыба запеченная в смет. соусе (минтай, треска) 7-11 | = | |
| 2.6 | 13.25 | 9.9 | 174 | 150 | Капуста тушеная со сливочным маслом 7-11 | = | |
| 1.6 | 0.0 | 1.1 | 10 | 70 | Огурец свежий | = | |
| 3 | 1 | 7 | | | | | |
| 3.9 | 6 | 24 | 171 | 50 | Хлеб пшеничный с маслом 7-11 | = | |
| 7 | | | | | | | |
| 3 | 0.0 | 4 | 21 | 82 | 200 | Чай с повидлом 7-11 | = |
| 4 | | | | | | | |
| 11 | 19 | 56 | 437 | | | = | |
| <u>Ужин 7-11-2</u> | | | | | | | |
| 3.2 | 4.8 | 6.1 | 90 | 156 | Кефир 7-11 | = | |
| | | 5 | | | | | |
| 502 | 520 | 32 | 156 | 19 | Печенье 7-11 | = | |
| 0 | | 08 | 000 | | | | |
| | | 0 | | | | | |
| 5023 | 525 | 1208 | 9999 | | | = | |

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|----------------------|------|-------|-------|-------|---|-------------------|
| Белк | Жир | Угле | Ккал | | | |
| <u>Завтрак 12-17</u> | | | | | | |
| 6.6 | 8.88 | 31.23 | 230 | 200 | Каша пшеничная молочная с маслом 12-17 | = |
| 5.66 | 7.45 | 36 | 237 | 75 | Хлеб пшеничный с маслом 12-17 | = |
| 4.9 | 5 | 32 | 177 | 200 | Какао с молоком 12-17 | = |
| 375 | 400 | 0 | 5100 | 16 | Сыр 12-17 | = |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 4.18 | 3.19 | 14.6 | 100 | 100 | Йогурт | = |
| 0.1 | 0.2 | 11 | 36 | 200 | Мандарин | = |
| 3771 | 4025 | 125 | 51780 | | | = |
| <u>Обед 12-17</u> | | | | | | |
| 3.87 | 9.08 | 17.66 | 156 | 300 | Рассольник "Домашний" со сметаной Т.О. 12-17 | = |
| 11.4 | 15.2 | 9.8 | 219 | 100 | Пудинг мясной 12-17 | = |
| 2 | 5 | | | | | |
| 17 | 3.25 | 36.2 | 226 | 210 | Пюре гороховое 12-17 | = |
| 3.24 | 5 | 2 | 74 | 60 | Сельдь соленая с луком 12-17 | = |
| 10 | 4 | 51 | 252 | 115 | Хлеб ржаной 12-17 | = |
| 1.04 | 0.25 | 7.5 | 40 | 26 | Хлеб пшеничный | = |
| 2 | | | | | | |
| 1.2 | 0.04 | 31 | 126 | 200 | Компот из кураги 12-17 | = |
| 48 | 37 | 155 | 1093 | | | = |
| <u>Полдник 12-17</u> | | | | | | |
| 1 | 0 | 18.2 | 76 | 200 | Сок | = |
| 18.6 | 14.9 | 28.6 | 277 | 200 | Запеканка морковная с творогом со сгущ. молоком 12-17 | = |
| 20 | 15 | 47 | 353 | | | = |
| <u>Уж 12-17-1</u> | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 125 | Рыба запеченная в смет. соусе (минтай, треска) 12-17 | = |
| 3.47 | 18 | 12.12 | 231 | 200 | Капуста тушеная со сливочным маслом 12-17 | = |
| 1.63 | 0.01 | 1.1 | 10 | 73 | Огурец свежий | = |
| 7 | | | | | | |
| 5.66 | 7.45 | 36 | 237 | 75 | Хлеб пшеничный с маслом 12-17 | = |
| 0.3 | 0.05 | 21 | 82 | 200 | Чай с повидлом 12-17 | = |
| 11 | 26 | 70 | 560 | | | = |
| <u>Уж 12-17-2</u> | | | | | | |
| 3.84 | 5.76 | 7.3 | 111 | 186 | Кефир 12-17 | = |
| 8 | | | | | | |
| 4.56 | 0.48 | 29.16 | 142 | 29 | Печенье 12-17 | = |
| 8 | 6 | 37 | 253 | | | = |

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

