

13 Октября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углева	Ккал			
Завтрак 7-11						
6.2	8.6	36	250	200	Каша рисовая молочная с маслом 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
10	10	0	26000	10	Сыр 7-11	=
0.8	0.6	21.8	84	177	Груша	=
25	28	96	26605			=



 И.В. Козина
 В.С. Железова
 К.А. Озерова

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белк	жир	угл	ккал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
6.9	6.6	21.	177	200	Какао с молоком 7-11	=
2	8	84				
7	7	22	177			=
<u>Обед 7-11</u>						
9.8	10.	11.	151	250	Щи на к.м.б со сметаной ТГО 7-11	=
6	09	93				
12.	7.9	6.6	176	40	Печень по-строгановски 7-11	=
19						
3.2	8.4	30.	226	250	Пюре картофельное 7-11	=
	4	62				
6.6	5.1	0	72	25	Сельдь соленая с луком	=
0.7	0.0	22.	91	200	Компот из кураги 7-11	=
8	4	5				
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
4	5	2				
6.6	1.2	34.	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
		2				
40	33	113	936			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
8.7	9.2	35.	265	100	Плюшка	=
9	5	8				
10	9	54	341			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
0	1.5	4.6	62.5	88	Икра кабачковая 7-11	=
10.	10.	6	169.	75	Биточк мясные 7-11	=
76	6	6	16			
7.2	0.7	50.	122	180	Макароны отварные с маслом 7-11	=
		2				
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
7						
1.4	0.4	20.	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
1	4	6				
23	19	105	617			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	163	Кефир 7-11	=
		5				
2.5	0.3	16.	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
		2				
6	5	22	170			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белк	Жиры	Угле	Ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
7	9.7	41	281	200	Каша рисовая молочная с маслом 12-17	=
6.92	6.68	23.02	177	200	Какао с молоком 12-17	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
10	10	0	3900	15	Сыр 12-17	=
0.8	0.6	21.8	84	177	Груша	=
35	38	136	39879			=
<u>Обед 12-17</u>						
10.3	12.4	14.5	185	300	Щи на к.м.б со сметаной Т/О 12-17	=
21.9	10.8	8	182	75	Печень по-строгановски 12-17	=
4.2	9	38.2	282	250	Пюре картофельное 12-17	=
0.78	0.04	22.5	91	200	Компот из кураги 12-17	=
7.92	1.44	41.04	216	116	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
6.6	5.1	0	72	25	Сельдь соленая с луком	=
53	39	132	1068			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
8.79	9.25	35.8	265	100	Плюшка	=
10	9	54	341			=
<u>Уж 12-17-1</u>						
0	1.7	5.6	76	105	Икра кабачковая 12-17	=
10.7	10.7	6	169	75	Биточки мясные 12-17	=
7	85	5				
1.41	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 12-17	=
8.3	0.88	56.3	147	200	Макароны отварные с маслом 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
26	21	125	721			=
<u>Уж 12-17-2</u>						
3.84	5.76	7.3	111	187	Кефир 12-17	=
3.12	0.75	22.56	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
7	7	30	231			0-19



Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

К.А. Озерова