

13 Декабря 2022 г.

**Интерниров**

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<b><u>Завтрак 7-11</u></b>						
8.25	7.67	33.47	257	250	Суп молочный с макар.изделиями 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
2,6	2,6	0	35	11	Сыр 7-11	=
0.74	0.74	23.86	87	192	Яблоки	=
15,56	17,01	81	550			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



## Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белк	жир	угл	ккал			
<b><u>Завтрак 7-11</u></b>						
3.4	3.8	15.6	138	200	Кофейный напиток с молоком 7-11	=
3	4	16	138			=
<b><u>Обед 7-11</u></b>						
9.8	10.09	11.93	151	250	Щи на к.м.б со сметаной ТЛО 7-11	=
13.3	12.9	2.4	179	100	Рыба запеченная с яйцом, луком (горбуша,кета) 7-11	=
3.2	8.4	30.62	226	250	Пюре картофельное 7-11	=
1.1	0.1	6.1	27	80	Салат из квашеной капусты	=
6.6	2.6	34.2	168	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
0.2	0	36	140	200	Компот из свежих яблок	=
35	34	129	931			=
<b><u>Полдник 7-11</u></b>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=
11	10	60	371			=
<b><u>Ужин 7-11-1</u></b>						
19.25	11	36	350	200	Плов 7-11	=
0.4	4.0	2.8	50	150	Винегрет овощной 7-11	=
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
1.4	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
25	21	83	663			=
<b><u>Ужин 7-11-2</u></b>						
3.2	4.8	6.1	90	156	Кефир 7-11	=
2.5	0.3	16.2	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
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	ккал			
<b>Завтрак 12-17</b>							
9.9	9.2	40.14	308	300	Суп молочный с макар.изделиями 12-17	=	
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=	
3.75	4	0	51	16	Сыр 12-17	=	
0.74	0.74	23.86	87	201	Яблоки	=	
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=	
26,0530,99	109	833				=	
<b>Обед 12-17</b>							
10.3	12.4	14.25	185	300	Щи на к.м.б со сметаной ТЛО 12-17	=	
21	18.8	3.6	268	140	Рыба запеченная с яйцом, луком (горбуша,кета)12-17	=	
4.2	9	38.2	282	250	Пюре картофельное 12-17	=	
1.12	0.14	6.1	27	80	Салат из квашеной капусты	=	
10	4	51	252	120	Хлеб ржаной 12-17	=	
1.04	0.25	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=	
0.2	0	36	140	200	Компот из свежих яблок	=	
48	45	157	1194			=	
<b>Полдник 12-17</b>							
1	0	18.2	76	200	Сок	=	
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=	
11	10	60	371			=	
<b>Уж12-17-1</b>							
20	15	4	430	250	Плов 12-17	3-21	
0.74	6.08	4.4	76	200	Винегрет овощной 12-17	2-02	
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=	
1.41	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 12-17	=	
28	29	65	835			5-23	
<b>Уж12-17-2</b>							
3.84	5.76	7.3	111	186	Кефир 12-17	=	
3.12	0.75	22.56	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19	
7	7	30	231			0-19	

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

