

14 Октября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углебс	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
0.8	0.6	21.8	64	175	Груша	=
10	10	0	26000	10	Сыр 7-11	=
29	37	62	26554			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



14 Октября 2022 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	=
9.8	13.1	11.5	197	150	Голубцы ленивые со сметанным соусом 7-11	=
0.8	0.2	1.7	10.83	50	Огурец соленый 7-11	=
1	0	18.2	76	200	Сок	=
6.6	1.2	34.2	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
25	23	81	635			=
<u>Полдник 7-11</u>						
0.14	0	13.5	13	200	Чай 7-11	=
5020	520	3208	15600	25	Печенье 7-11	=
5020	520	32093	99999			=

Руководитель: _____

И.В. Козина

Шеф-повар _____

В.С. Железова

Калькулятор _____

К.А. Озерова



14 Октября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углебс	ККал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 12-17	=
6	9,6	9,2	150	200	Кофейный напиток 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	=
0,8	0,6	21,8	64	175	Груша	=
10	10	0	39000	15	Сыр 12-17	=
37	46	64	39770			=
<u>Обед 12-17</u>						
6,9	10,5	9,6	158	300	Суп картофельный с рисом, с рыб. консервами 12-17	=
13	17,5	15,3	277	200	Голубцы ленивые со сметанным соусом 12-17	=
0,5	0,1	1,7	10,71	54	Огурец соленый 12-17	=
1	0	18,2	76	200	Сок	=
7,92	1,44	41,04	216	116	Хлеб ржаной 12-17	=
1,04	0,25	7,52	40	27	Хлеб пшеничный	=
31	30	93	778			=
<u>Полдник 12-17</u>						
0,2	0	13,5	13	200	Чай 12-17	=
4,56	0,48	29,16	142	35	Печенье 12-17	=
5	0	43	155			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

