

14 Декабря 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевд	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	=
2600	2600	0	35000	11	Сыр 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.74	0.74	23.86	87	192	Яблоки	=
2615	2619	88	35565			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



14 Декабря 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
Белк	Жиры	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	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	98	Огурец свежий	=
3	1	7				=
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
7						=
3	0.0	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		32	156	19	Печенье 7-11	=
0	520	08	000			=
		0				=
5023	525	2080	9999			=

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>						
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	110	Йогурт	=
0.74	0.74	23.86	87	192	Яблоки	=
<hr/>						<hr/>
3772	4025	138	51831			=
<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	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.5	40	27	Хлеб пшеничный	=
2						
1.2	0.04	31	126	200	Компот из кураги 12-17	=
<hr/>						<hr/>
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	=
<hr/>						<hr/>
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	95	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	=
<hr/>						<hr/>
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	=
<hr/>						<hr/>
8	6	37	253			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

