

14 Ноября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
5.25	7.15	34	174	180	Каша геркулесовая с маслом 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
10	10	0	26000	10	Сыр 7-11	=
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
0.59	0.44	16.13	62	135	Груша	=
26	29	74	26482			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белки	жиры	углеводы	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>						
8.3	7.0	12.	151	250	Суп картофельный с фасолью к/м 7-11	=
7	9	95				
12	9.3	2.1	133	80	Гуляш 7-11	=
3						
9	3.7	44	163	150	Греча отварная 7-11	=
	4					
1.6	0.0	1.1	10	70	Огурец свежий	=
3	1	7				
6.6	1.2	34.	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
		2				
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
4	5	2				
0.7	0.0	22.	91	200	Компот из кураги 7-11	=
8	4	5				
40	22	124	768			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
16.	11.	24.	305	150	Запеканка из творога со сгущ. молоком 7-11	=
5	8	5				
17	12	43	381			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
13.	10.	6.6	176	90	Шницель рыбный 7-11	=
32	8					
8	8	28	216	200	Картоф. запеченный в смет. соусе 7-11	=
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				
1.6	0.0	1.1	10	70	Огурец свежий	=
3	1	7				
28	25	80	665			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
4.1	3.1	14.	100	110	Йогурт	=
8	9	6				
2.5	0.3	16.	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
		2				
7	3	31	180			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углек.	Ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
6.21	9.01	44	209	200	Каша геркулесовая с маслом 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
10	10	0	3900	15	Сыр 12-17	=
			0			
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
6.92	6.68	23	177	200	Какао с молоком 12-17	=
		02				
0.59	0.44	16	62	135	Груша	=
		13				
35	39	119	39760			=
<u>Обед 12-17</u>						
12.5	9	19	211	300	Суп картофельный с фасолью к/м 12-17	=
2		47				
10.2	9.3	2.5	133	80	Гуляш 12-17	=
11.8	5	5	189	200	Греча отварная 12-17	=
1.63	0.01	1.1	10	70	Огурец свежий	=
		7				
7.92	1.44	41	216	125	Хлеб ржаной 12-17	=
		04				
1.04	0.25	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
		2				
0.78	0.04	22	91	200	Компот из кураги 12-17	=
		5				
46	25	99	890			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18	76	200	Сок	=
		2				
17.4	13.5	24	324	175	Запеканка из творога со сгущ. молоком 12-17	=
18	13	42	400			=
<u>Уж 12-17-1</u>						
14.9	12	7.4	196	100	Шницель рыбный 12-17	=
8	8	28	216	200	Картоф. запеченный в смет. соусе 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
1.41	0.4	20	92	200	Чай с лимоном 12-17	=
		6				
1.63	0.01	1.1	10	70	Огурец свежий	=
		7				
32	28	93	751			=
<u>Уж 12-17-2</u>						
4.18	3.19	14	100	110	Йогурт	=
		6				
3.12	0.75	22	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
		56				
7	4	37	220			0-19

Руководитель _____ И.В. Козина

Шеф-повар _____ В.С. Железова

Калькулятор _____ К.А. Озерова

