

15 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углева	ККал			
Завтрак 7-11						
6.1	9	25.24	207	200	Каша пшениная молочная с маслом 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
2.6	2.6	0	35	11	Сыр 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.74	0.74	23.86	87	211	Яблоки	=
17,59	21,53	88	600			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белк	жир	угл	ккал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
4.9	5	32.	177	200	Какао с молоком 7-11	=
		84				
5	5	33	177			=
<u>Обед 7-11</u>						
3.3	7.2	14.	127	250	Рассольник "Домашний" со сметаной Т.О. 7-11	=
3	7	92				
7.3	10.	4.5	208	90	Пудинг мясной 7-11	=
6	66					
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.	168	84	Хлеб ржаной 7-11	=
		2				
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
4	5	2				
1.2	0.0	22.	91	200	Компот из кураги 7-11	=
	4	5				
37	52	115	904			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
15.	19.	22.	266	180	Запеканка морковная с творогом со сгущ. молоком 7-11	=
81	39	29				
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.	9.9	174	150	Капуста тушеная со сливочным маслом 7-11	=
	25					
1.6	0.0	1.1	10	70	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	155	Кефир 7-11	=
		5				
502	520	32	156	20	Печенье 7-11	=
0		08	000			
		0				
5023	525	1208	9999			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

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	211	Яблоки	=
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	26	Хлеб пшеничный	=
2						
1.2	0.04	31	126	200	Компот из кураги 12-17	=
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	=
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	70	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	=
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	31	Печенье 12-17	=
8	6	37	253			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

