

19 Октября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевок	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	=
10	10	0	26000	10	Сыр 7-11	=
0.18	0.4	21.2	72	290	Апельсины	=
20	25	70	26450			=

Руководитель _____ *Козина* И.В. Козина
 Шеф-повар _____ В.С. Железова
 Калькулятор _____ *Озерова* 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>						
3.3	7.2	14.	127	250	Рассольник "Домашний" со сметаной Т.О. 7-11	=
3	7	92				
6.5	9.4	4	184.	80	Пудинг мясной 7-11	=
4	7	88				
14	26	29	196	200	Пюре гороховое 7-11	=
6.6	5.1	0	72	25	Сельдь соленая с луком	=
0.7	0.0	22.	91	200	Компот из кураги 7-11	=
8	4	5				
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				
39	49	112	891			=
<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					
2.9	3.4	22.	131	200	Чай с молоком сгущенным 7-11	=
4	2	21				
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
7						
10	23	56	476			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	165	Кефир 7-11	=
		5				
940	106	52	630	28	вафли 7-11	=
	0	20	00			
943	1065	9995	3090			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
БЕЛК	ЖИР	УГЛЕК.	КАЛ			
<u>Завтрак 12-17</u>						
6.6	8.88	31.23	230	200	Каша пшениная молочная с маслом 12-17	=
6.92	6.68	23.02	177	200	Какао с молоком 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
10	10	0	39000	15	Сыр 12-17	=
0.18	0.4	21.2	72	290	Апельсины	=
29	33	111	39716			=
<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	110	Пудинг мясной 12-17	=
17	3.25	36.2	226	260	Пюре гороховое 12-17	=
6.6	5.1	0	72	25	Сельдь соленая с луком	=
0.78	0.04	22.5	91	200	Компот из кураги 12-17	=
7.92	1.44	41.04	216	115	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.5	40	27	Хлеб пшеничный	=
49	34	135	1020			=
<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	=
3.3	3.84	24.98	148	200	Чай с молоком сгущенным 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
12	29	73	616			=
<u>Уж 12-17-2</u>						
3.84	5.76	7.38	111	192	Кефир 12-17	=
1.4	1.6	22	63	38	Вафли 12-17	=
5	7	29	174			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

