

20 Декабря 2022 г.

**Интерниров**

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углево	ККал			
<b><u>Завтрак 7-11</u></b>						
6.1	9	25.24	207	200	<b>Каша пшенинная молочная с маслом 7-11</b>	=
3.97	6	24	171	50	<b>Хлеб пшеничный с маслом 7-11</b>	=
2.6	2.6	0	35	11	<b>Сыр 7-11</b>	=
0.1	0.2	11	36	142	<b>Мандарин</b>	=
12.77	17.8	60	449			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



## Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белк	жир	угл	ккал			
<b><u>Завтрак 7-11</u></b>						
4.9	5	32.84	177	200	Какао с молоком 7-11	=
5	5	33	177			=
<b><u>Обед 7-11</u></b>						
12.05	7.06	22.65	159	250	Суп гороховый с курицей 7-11	=
14.4	12.6	0.12	174	90	Куры отварные 7-11	=
6.62	7.44	27.2	141	250	Сложный гарнир с маслом 7-11	=
0.6	0.3	2.3	10	69	Помидор свежий 7-11	=
0.6	0	21.54	114	200	Компот из сухофруктов 7-11	=
6.6	2.6	34.2	168	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
42	30	116	806			=
<b><u>Полдник 7-11</u></b>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=
11	10	60	371			=
<b><u>Ужин 7-11-1</u></b>						
12.19	7.9	6.6	176	40	Печень по-строгановски 7-11	=
12.1	0.6	34.3	169	150	Рис отварной 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
1.41	0.44	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
0.6	0.3	2.3	10	68	Помидор свежий 7-11	=
30	15	88	618			=
<b><u>Ужин 7-11-2</u></b>						
3.2	4.8	6.15	90	165	Кефир 7-11	=
5020	520	32080	156000	20	Печенье 7-11	=
5023	525	12080	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			
0.1	0.2	11	36	142	Мандарин	=
3767	4022	110	51680			=
<u>Обед 12-17</u>						
14.4	7.75	27.18	197	300	Суп гороховый с курицей 12-17	=
16	14	0	190	100	Куры отварные 12-17	=
7.57	9.9	3.5	220	300	Сложный гарнир с маслом 12-17	=
0.7	0.35	2.8	11	68	Помидор свежий 12-17	=
0.6	0	31	124	200	Компот из сухофруктов 12-17	=
10	4	51	252	115	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
0	0	2	0			
50	36	123	1034			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=
11	10	60	371			=
<u>Уж 12-17-1</u>						
21.9	10.8	8	182	75	Печень по-строгановски 12-17	=
3						
16.2	0.8	45.8	226	200	Рис отварной 12-17	=
6						
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
1.41	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 12-17	=
0.7	0.35	2.8	11	68	Помидор свежий 12-17	=
0	0	5	0			
46	20	113	748			=
<u>Уж 12-17-2</u>						
3.84	5.76	7.3	111	195	Кефир 12-17	=
8						
4.56	0.48	29.16	142	30	Печенье 12-17	=
8	6	37	253			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

