

20 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевд	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
7	10	29.53	233	180	Каша манная молочная с маслом 7-11	=
2,6	2,6	0	35	11	Сыр 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
0.1	0.2	11	36	150	Мандарин	=
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
19,77	24,3	65	550			=

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>						
3.4	3.8	15.6	138	200	Кофейный напиток с молоком 7-11	=
3	4	16	138			=
<u>Обед 7-11</u>						
10.7	2.7	8.7	192	250	Борщ на мкб со сметаной Т/О 7-11	=
12	15	9.7	253	90	Зразы мясные 7-11	=
7.2	0.7	50.2	122	180	Макаронны отварные с маслом 7-11	=
1.2	0.0	22.5	91	200	Компот из кураги 7-11	=
6.6	2.6	34.2	168	84	Хлеб ржаной 7-11	=
1.1	0.1	6.1	27	76	Салат из квашеной капусты	=
39	21	132	853			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
16.5	11.8	24.5	305	140	Запеканка из творога со сгущ. молоком 7-11	=
17	12	43	381			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
10.64	11.6	18.8	222	200	Картоф. запеченный с яйцом 7-11	=
11.52	1.9	7.6	86	90	Биточек рыбный 7-11	=
0.6	0.3	2.3	10	60	Помидор свежий 7-11	=
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
0.2	0.0	4	15	200	Чай с сахаром 7-11	=
27	20	68	547			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
4.1	3.1	14.6	100	110	Йогурт	=
7.5	13.2	47.1	332	80	Булочки сдобные 7-11	=
12	16	62	432			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белк	Жир	Угле	Ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
7.55	11	30	248	180	Каша манная молочная с маслом 12-17	=
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
375	400	0	5100	16	Сыр 12-17	=
0	0	0	0			
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
0.1	0.2	11	36	150	Мандарин	=
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
3775	4034	86	51746			=
<u>Обед 12-17</u>						
12.7	11.8	28.	243	300	Борщ на мкб со сметаной Т/О 12-17	=
5	6	23				
2.06	1.41	0.8	24	90	Зразы мясные 12-17	=
		5				
8.3	0.88	56.	147	200	Макароны отварные с маслом 12-17	=
		3				
1.2	0.04	31	126	200	Компот из кураги 12-17	=
10	4	51	252	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.12	0.14	6.1	27	76	Салат из квашеной капусты	=
		6				
35	18	174	819			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
17.4	13.5	24	324	150	Запеканка из творога со сгущ. молоком 12-17	=
18	13	42	400			=
<u>Уж 12-17-1</u>						
11.5	12.6	20.	242	200	Картоф. запеченный с яйцом 12-17	=
7	1	7				
12.7	1.3	8.5	116	100	Биточек рыбный 12-17	=
0.7	0.35	2.8	11	70	Помидор свежий 12-17	=
		5				
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
0.2	0.05	15	58	200	Чай с сахаром 12-17	=
31	22	83	664			=
<u>Уж 12-17-2</u>						
4.18	3.19	14.	100	110	Йогурт	=
		6				
7.5	13.2	47.	332	80	Булочки сдобные 12-17	=
		1				
12	16	62	432			=

Руководитель И.В. Козина
 Шеф-повар В.С. Железова
 Калькулятор К.А. Озерова

