

21 ноября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углева	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
7	10	29.53	233	180	Каша манная молочная с маслом 7-11	=
10	10	0	26000	10	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	=
27	32	65	26515			=

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	Макароны отварные с маслом 7-11	=
0.7	0.0	22.5	91	200	Компот из кураги 7-11	=
6.6	1.2	34.2	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.1	0.1	6.1	27	70	Салат из квашеной капусты	=
38	20	132	865			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
17.67	12.64	26.25	326.78	150	Запеканка из творога со сгущ. молоком 7-11	=
19	13	44	403			=
<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	=
1.4	0.0	20.4	90	200	Чай с сахаром 7-11	=
28	20	73	579			=
<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

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>						
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	=
10	10	0	3900	15	Сыр 12-17	=
			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	=
35	44	86	39746			=
<u>Обед 12-17</u>						
14.8	13.8	32.	283.	350	Борщ на мкб со сметаной Т/О 12-17	=
7	3	93	5			
2.06	1.41	0.8	24	90	Зразы мясные 12-17	=
		5				
8.3	0.88	56.	147	200	Макаронь отварные с маслом 12-17	=
		3				
0.78	0.04	22.	91	200	Компот из кураги 12-17	=
		5				
7.92	1.44	41.	216	116	Хлеб ржаной 12-17	=
		04				
1.12	0.14	6.1	27	70	Салат из квашеной капусты	=
		6				
35	18	160	788			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
20.3	15.7	28	378	175	Запеканка из творога со сгущ. молоком 12-17	=
	5					
21	16	46	454			=
<u>Уж12-17-1</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	=
		2.8				
0.7	0.35	5	11	73	Помидор свежий 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
		20.				
1.4	0.05	4	90	200	Чай с сахаром 12-17	=
32	22	88	696			=
<u>Уж12-17-2</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

