

21 Октября 2022 г.

Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|---------------------|------|--------|-------|-------|---------------------------------|----------------------|
| Белки | Жиры | Углевы | ККал | | | |
| <u>Завтрак 7-11</u> | | | | | | |
| 10 | 17 | 2 | 199 | 110 | Омлет натуральный 7-11 | = |
| 4.18 | 3.19 | 14.6 | 100 | 110 | Йогурт | = |
| 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 | = |
| 28 | 37 | 62 | 26542 | | | = |

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



21 Октября 2022 г.

Интерниров

| Пищевая ценность белки жиры углеводы ккал | Выход | Наименование блюда | Стоимость б |
|--|-------|--------------------|----------------|
|--|-------|--------------------|----------------|

Завтрак 7-11

| | | | |
|-----------------|-----|----------------------|---|
| 6.9 6.6 21. 177 | 200 | Какао с молоком 7-11 | = |
| 2 8 84 | | | |
| 7 7 22 177 | | | = |

Обед 7-11

| | | | |
|-----------------|-----|--|---|
| 3.1 6.9 14. 123 | 250 | Рассольник "Ленинградский" на кмб со сметаной 7-11 | = |
| 1 5 57 | | | |
| 16. 16. 22. 291 | 200 | Картофельная запеканка с мясом 7-11 | = |
| 9 7 18 | | | |
| 1.1 0.1 6.1 27 | 78 | Салат из квашеной капусты | = |
| 2 4 6 | | | |
| 1 0 18. 76 | 200 | Сок | = |
| | | | |
| 6.6 1.2 34. 180 | 80 | Хлеб ржаной 7-11 | = |
| | | | |
| 1.0 0.2 7.5 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = |
| 4 5 2 | | | |
| 30 25 103 737 | | | = |

Полдник 7-11

| | | | |
|---------------------|-----|--------------|---|
| 0.1 0 13. 13 | 200 | Чай 7-11 | = |
| 4 5 | | | |
| 502 32 156 | 25 | Печенье 7-11 | = |
| 0 520 08 000 | | | |
| 5020 520 1209399999 | | | = |

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

К.А. Озерова



21 Октября 2022 г.

Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|-----------------------------|------|---------|-------|-------|--|----------------------|
| Белок | Жиры | Углевод | ККал | | | |
| <i><u>Завтрак 12-17</u></i> | | | | | | |
| 10 | 17 | 2 | 199 | 110 | <i>Омлет натуральный 12-17</i> | = |
| 6.92 | 6.68 | 23.02 | 177 | 200 | <i>Какао с молоком 12-17</i> | = |
| 4.18 | 3.19 | 14.6 | 100 | 110 | <i>Йогурт</i> | = |
| 5.66 | 7.45 | 36 | 237 | 75 | <i>Хлеб пшеничный с маслом 12-17</i> | = |
| 10 | 10 | 0 | 39000 | 18 | <i>Сыр 12-17</i> | = |
| 0.18 | 0.4 | 21.2 | 72 | 290 | <i>Апельсины</i> | = |
| 37 | 45 | 97 | 39785 | | | = |

| | | | | | | |
|-------------------|-------|-------|-----|-----|--|---|
| <u>Обед 12-17</u> | | | | | | |
| Рассольник | | | | | | |
| 10.75 | 12.05 | 32 | 243 | 300 | "Ленинградский" на кмб со сметаной 12-17 | = |
| 21.1 | 20.8 | 27.7 | 364 | 250 | Картофельная запеканка с мясом 12-17 | = |
| 1.12 | 0.14 | 6.16 | 27 | 78 | Салат из квашеной капусты | = |
| 1 | 0 | 18.2 | 76 | 200 | Сок | = |
| 7.92 | 1.44 | 41.04 | 216 | 120 | Хлеб ржаной 12-17 | = |
| 1.04 | 0.25 | 7.52 | 40 | 29 | Хлеб пшеничный | = |
| 43 | 35 | 133 | 966 | | | = |

| | | | | | | |
|----------------------|------|-------|-----|-----|---------------|---|
| <u>Полдник 12-17</u> | | | | | | |
| 0.2 | 0 | 13.5 | 13 | 200 | Чай 12-17 | = |
| 4.56 | 0.48 | 29.16 | 142 | 35 | Печенье 12-17 | = |
| 5 | 0 | 43 | 155 | | | = |

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

