

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белк	жир	угл	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	185	80	Пудинг мясной 7-11	=
4	8					=
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>						
11	10	1.8	135	100	Рыба запеченная в смет. соусе (горбуша, кета) 7-11	=
2.6	13.	9.9	174	150	Капуста тушеная со сливочным маслом 7-11	=
	25					
1.4	0.0	20.	90	200	Чай с сахаром 7-11	=
	4	4				
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
7						
19	29	56	570			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
4.1	3.1	14.	100	110	Йогурт	=
8	9	6				
940	106	52	630	20	вафли 7-11	=
	0	20	00			
		00				=
944	1063	9995	3100			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



21 Сентября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<i>Завтрак 7-11</i>						
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	=
0.1	0.2	11	36	155	Мандарин	=
20	25	60	26414			=

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 12-17</u>						
6.6	8.8	31.	230	200	Каша пшеничная молочная с маслом 12-17	=
	8	23				
6.9	6.6	23.	177	200	Какао с молоком 12-17	=
	2	8	02			
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
	6	5				
10	10	0	390	15	Сыр 12-17	=
			00			
0.1	0.2	11	36	155	Мандарин	=
29	33	101	39680			=
<u>Обед 12-17</u>						
3.8	9.0	17.	156	300	Рассольник "Домашний" со сметаной Т.О. 12-17	=
	7	8	66			
11.	15.	9.8	219	110	Пудинг мясной 12-17	=
	42	25				
17	3.2	36.	226	260	Пюре гороховое 12-17	=
		5	2			
6.6	5.1	0	72	25	Сельдь соленая с луком	=
0.7	0.0	22.	91	200	Компот из кураги 12-17	=
		8	5			
7.9	1.4	41.	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=
		2	04			
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
		4	2			
49	34	135	1020			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
18.	14.	28.	277	200	Запеканка морковная с творогом со сгущ. молоком 12-17	=
		6	6			
20	15	47	353			=
<u>Уж12-17-1</u>						
13.	12.	2.0	179	125	Рыба запеченная в смет. соусе (горбуша,кета) 12-17	=
	03	9	4			
3.4	18	12.	231	200	Капуста тушеная со сливочным маслом 12-17	=
		7	12			
1.4	0.0	20.	90	200	Чай с сахаром 12-17	=
		5	4			
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
		6	5			
24	38	71	737			=
<u>Уж12-17-2</u>						
4.1	3.1	14.	100	110	Йогурт	=
		8	6			
1.4	1.6	22	63	31	Вафли 12-17	=
		6	37			
6	5	37	163			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

К.А. Озерова