

22 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
8	6.21	30	255	180	Каша гречневая молочная 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.066	0.133	7.333	24	150	Мандарин	=
16	16	76	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>						
14.29	4.21	14.8	157	250	Суп куриный с макаронными изделиями 7-11	=
18	13.6	33.9	328	200	Плов с курицей 7-11	=
0	1.8	5.52	75	60	Икра кабачковая 7-11	=
6.6	2.6	34.2	168	84	Хлеб ржаной 7-11	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
1.2	0.04	22.5	91	200	Компот из кураги 7-11	=
41	22	118	859			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
7.5	13.2	47.1	332	80	Булочки сдобные 7-11	=
8	13	65	408			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
9.33	5.23	4.53	104	100	Рыба (минтай, треска), тушеная с овощами 7-11	=
2.6	13.25	9.9	174	150	Капуста тушеная со сливочным маслом 7-11	=
14	11.2	33	270	140	Сырники из творога со сгущ. мол. 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	=
31	36	92	811			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.15	90	155	Кефир 7-11	=
940	1060	5220	63000	20	вафли 7-11	=
943	1065	9995	3090			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Угле.	Ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
7.67	9.45	35.5	231	180	Каша гречневая молочная 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.06	0.13	7.3	24	150	Мандарин	=
6	3	33				=
24	30	103	742			=
<u>Обед 12-17</u>						
17.2	8.43	17.76	189	300	Суп куриный с макаронными изделиями 12-17	=
22.5	17	42.2	410	250	Плов с курицей 12-17	=
0	1.7	5.6	76	70	Икра кабачковая 12-17	=
10	4	51	252	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.5	40	26	Хлеб пшеничный	=
2						=
1.2	0.04	31	126	200	Компот из кураги 12-17	=
52	31	155	1093			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
7.5	13.2	47.1	332	80	Булочки сдобные 12-17	=
8	13	65	408			=
<u>Уж12-17-1</u>						
11.7	6.5	5.6	130	125	Рыба (минтай, треска), тушеная с овощами 12-17	=
5		2				=
3.47	18	12.12	231	200	Капуста тушеная со сливочным маслом 12-17	=
17	11.8	33	290	150	Сырники из творога со сгущ. мол. 12-17	=
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	=
39	44	107	980			=
<u>Уж12-17-2</u>						
3.84	5.76	7.3	111	186	Кефир 12-17	=
8						=
1.4	1.6	22	63	31	Вафли 12-17	=
5	7	29	174			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

