

26 Октября 2022 г.

**Интерниров**

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<b><u>Завтрак 7-11</u></b>						
8	6.21	30	256	180	<b>Каша гречневая молочная 7-11</b>	=
3.97	6	24	171	50	<b>Хлеб пшеничный с маслом 7-11</b>	=
10	10	0	26000	10	<b>Сыр 7-11</b>	=
0.8	0.8	21.8	84	181	<b>Груша</b>	=
23	23	76	26510			=

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	=
0.7	0.3	3.8	31	70	Помидор свежий	=
0.7	0.0	22.5	91	200	Компот из кураги 7-11	=
8	4	5				=
6.6	1.2	34.2	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
4	5	2				=
41	20	117	827			=
<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>						
0	0	0	0	100	Рыба запеченная в смет. соусе (минтай, треска) 7-11	=
2.6	13.25	9.9	174	150	Капуста тушеная со сливочным маслом 7-11	=
27	11.2	75	383	140	Сырники из творога со сгущ. мол. 7-11	=
1.4	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
1	4	6				=
2.5	0.3	16.2	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
34	25	122	729			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
4.1	3.1	14.6	100	110	Йогурт	=
8	9	6				=
940	106	52	630	27	вафли 7-11	=
0	0	00	00			=
944	1063	999	63100			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



## Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
белки	жиры	угле-кисл.	ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
7.67	9.45	35.5	231	180	Каша гречневая молочная 12-17	=
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
10	10	0	3900	15	Сыр 12-17	=
		0				
0.8	0.6	21.8	84	181	Груша	=
30	37	102	39702			=
<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	220	Плов с курицей 12-17	=
0.7	0.35	3.85	31	70	Помидор свежий	=
0.78	0.04	22.5	91	200	Компот из кураги 12-17	=
7.92	1.44	41.04	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
50	28	135	977			=
<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>						
0	0	0	0	125	Рыба запеченная в смет. соусе (минтай, треска) 12-17	=
3.47	18	12.12	231	200	Капуста тушеная со сливочным маслом 12-17	=
9	11.8	24	205	150	Сырники из творога со сгущ. мол. 12-17	=
1.41	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 12-17	=
3.12	0.75	22.56	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
17	31	79	648			0-19
<u>Уж12-17-2</u>						
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
1.4	1.6	22	63	37	Вафли 12-17	=
6	5	37	163			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

