

28 Сентября 2022 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	=
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	200	Апельсины	=
26	26	90	26598			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

М.И. Голубева



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимос ть
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	=
1.4	0.01	1	9	60	Огурец свежий	=
0.78	0.04	22.5	91	200	Компот из кураги 7-11	=
6.6	1.2	34.2	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
42	19	114	805			=
<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	=
27	11.2	75	383	140	Сырники из творога со сгущ.мол. 7-11	=
1.41	0.44	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
2.5	0.3	16.2	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
43	30	126	833			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
940	1060	5220	63000	34	вафли 7-11	=
944	1063	9996	63100			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

М.И. Голубева

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белки	жиры	углеводы	ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
7.6	9.4	35.5	231	180	Каши гречневая молочная 12-17	=
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
4.1	3.1	14.6	100	110	Йогурт	=
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
10	10	0	390	15	Сыр 12-17	=
0.1	0.4	21.2	72	200	Апельсины	=
34	40	116	39790			=
<u>Обед 12-17</u>						
17.22	8.4	17.76	189	300	Суп куриный с макаронными изделиями 12-17	=
22.5	17	42.2	410	220	Плов с курицей 12-17	=
1.4	0.0	1	9	60	Огурец свежий	=
0.7	0.0	22.5	91	200	Компот из кураги 12-17	=
7.9	1.4	41.04	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
51	27	132	955			=
<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>						
11.75	6.5	5.6	130	125	Рыба (минтай, треска), тушеная с овощами 12-17	=
3.4	18	12	231	200	Капуста тушеная со сливочным маслом 12-17	=
9	11.8	24	205	150	Сырники из творога со сгущ. мол. 12-17	=
1.4	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 12-17	=
3.1	0.7	22.56	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
29	37	85	778			0-19
<u>Уж12-17-2</u>						
4.1	3.1	14.6	100	110	Йогурт	=
1.4	1.6	22	63	34	Вафли 12-17	=
6	5	37	163			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

М.И. Голубева