

29 Сентября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
6.2	8.6	36	250	200	Каша рисовая молочная с маслом 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	232	Апельсины	=
25	28	96	26593			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

М.И. Голубева

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>						
9.8	10.	11.	151	250	Щи на к.м.б со сметаной ТГО 7-11	=
6	09	93				
12.	7.9	6.6	176	40	Печень по-строгановски 7-11	=
19						
3.2	8.4	30.	226	250	Пюре картофельное 7-11	=
	4	62				
0.4	0.0	30.	118	200	Компот из апельсинов	=
6	8	6				
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				
6.6	5.1	0	72	24	Сельдь соленая с луком	=
40	33	121	963			
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
5.4	7.7	23	181	100	Пирог с капустой, яйцом 7-11	=
1						
6	8	41	257			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
0	1.5	4.6	63	50	Икра кабачковая 7-11	=
10.	10.	6	169			
77	6			75	Биточк мясные 7-11	=
7.2	0.7	50.	122	180	Макароны отварные с маслом 7-11	=
		2				
1.4	0.4	20.	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
1	4	6				
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
7						
23	19	105	617			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	150	Кефир 7-11	=
		5				
2.5	0.3	16.	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
		2				
6	5	22	170			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор




И.В. Козина

В.С. Железова

М.И. Голубева

Интерниров

Пищевая ценность					Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белк	Жиры	Угле	Ккал	шт			
<u>Завтрак 12-17</u>							
7	9.7	41	281	200	Каша рисовая молочная с маслом 12-17	=	
6.92	6.68	23.02	177	200	Какао с молоком 12-17	=	
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=	
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=	
10	10	0	3900	15	Сыр 12-17	=	
0.18	0.4	21.2	72	228	Апельсины	=	
34	37	136	39867			=	
<u>Обед 12-17</u>							
10.3	12.4	14.5	185	300	Щи на к.м.б со сметаной ТГО 12-17	=	
21.9	10.8	8	182	75	Печень по-строгановски 12-17	=	
4.2	9	38.2	282	250	Пюре картофельное 12-17	=	
0.46	0.08	30.6	118	200	Компот из апельсинов	=	
7.92	1.44	41.04	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=	
1.04	0.25	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=	
6.6	5.1	0	72	24	Сельдь соленая с луком	=	
52	39	140	1095			=	
<u>Полдник 12-17</u>							
1	0	18.2	76	200	Сок	=	
5.41	7.7	23	181	100	Пирог с капустой, яйцом 12-17	0-38	
6	8	41	257			0-38	
<u>Уж12-17-1</u>							
0	1.7	5.6	76	117	Икра кабачковая 12-17	=	
10.7	10.7	6	169	75	Биточки мясные 12-17	=	
8.3	0.88	56.3	147	200	Макароньы отварные с маслом 12-17	=	
1.41	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 12-17	=	
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=	
26	21	125	721			=	
<u>Уж12-17-2</u>							
3.84	5.76	7.3	111	180	Кефир 12-17	=	
3.12	0.75	22.56	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19	
7	7	30	231			0-19	

Руководитель  И.В. Козина
 Шеф-повар  В.С. Железова
 Калькулятор  М.И. Голубева