

30 Сентября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
0.18	0.4	21.2	72	242	Апельсины	=
10	10	0	26000	10	Сыр 7-11	=
28	37	62	26542			=

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

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
3.4	3.6	15.6	138	200	Кофейный напиток с молоком 7-11	=
3	4	16	138			=
<u>Обед 7-11</u>						
5.71	6.75	8	131	250	Суп картофельный с рисом, с рыб.консерв. 7-11	=
9.8	13.1	11.5	197	150	Голубцы ленивые со сметанным соусом 7-11	=
0.8	0.2	1.7	11	50	Огурец соленый 7-11	=
1	0	18.2	76	200	Сок	=
6.6	1.2	34.2	180	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
25	23	81	635			=
<u>Полдник 7-11</u>						
0.14	0	13.5	13	200	Чай 7-11	=
5020	520	3208	15600	20	Печенье 7-11	=
5020	520	32093	99999			=

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

30 Сентября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углебс	КБкал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 12-17	=
6	9.6	9.2	150	200	Кофейный напиток 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	=
0.18	0.4	21.2	72	242	Апельсины	=
10	10	0	39000	15	Сыр 12-17	=
36	48	83	39758			=
<u>Обед 12-17</u>						
6.9	10.5	9.6	158	300	Суп картофельный с рисом, с рыб. консервами 12-17	=
13	17.5	15.3	277	200	Голубцы ленивые со сметанным соусом 12-17	=
0.8	0.1	1.7	11	50	Огурец соленый 12-17	=
1	0	18.2	76	200	Сок	=
7.92	1.44	41.04	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
31	30	63	778			=
<u>Полдник 12-17</u>						
0.2	0	13.5	13	200	Чай 12-17	=
4.56	0.48	29.16	142	40	Печенье 12-17	=
5	0	43	155			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

М.И. Голубева