

03 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводс	ККал			
Завтрак 7-11						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.18	0.4	21.2	72	258	Апельсины	=
18	27	62	542			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



03 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углево	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
4.9	5	32.84	177	200	Какао с молоком 7-11	=
5	5	33	177			
<u>Обед 7-11</u>						
Рассольник						
3.11	6.95	14.57	123	250	"Ленинградский" на кмб со сметаной 7-11	=
Картофельная запеканка с мясом 7-11						
16.9	16.7	22.18	291	200		=
Салат из квашеной капусты						
1.12	0.14	6.16	27	75		=
Хлеб пшеничный						
1.04	0.25	7.52	40	25		=
Хлеб ржаной 7-11						
6.6	2.6	34.2	168	80		=
Сок						
1	0	18.2	76	200		=
30	27	103	725			=
<u>Полдник 7-11</u>						
0.14	0	13.5	13	200	Чай 7-11	=
0.94	1.06	522	63	24	вафли 7-11	=
1.08	1.06	535.50	76			=

Руководитель И.В. КозинаШеф-повар В.С. ЖелезоваКалькулятор К.А. Озерова

03 Марта 2023 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
10	17	2	199	110	Омлет натуральный 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
4.9	5	32	177	200	Какао с молоком 12-17	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.18	0.4	21.2	72	258	Апельсины	=
25	33	106	785			=
<u>Обед 12-17</u>						
Рассольник						
10.75	12.05	32	243	300	"Ленинградский" на кмб со сметаной 12-17	=
21.1	20.8	27.7	364	250	Картофельная запеканка с мясом 12-17	=
1.12	0.14	6.16	27	75	Салат из квашеной капусты	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
10	4	51	252	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1	0	18.2	76	200	Сок	=
45	37	143	1002			=
<u>Полдник 12-17</u>						
0.2	0	13.5	13	200	Чай 12-17	=
1.4	1.6	22	63	34	Вафли 12-17	=
2	2	35	76			=

Руководитель  И.В. КозинаШеф-повар  В.С. ЖелезоваКалькулятор  К.А. Озерова