

03 Октября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углево	Ккал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
5.25	7.15	34	174	180	Каша геркулесовая с маслом 7-11	=
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
10	10	0	26000	10	Сыр 7-11	=
0.74	0.74	23.86	87	220	Яблоки	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
26	29	82	26507			=



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>						
8.3	7.0	12.	151	250	Суп картофельный с фасолью к/м 7-11	=
7	9	95				
12.	9.3	2.1	133	80	Гуляш 7-11	=
3						
9	3.7	44	163	150	Греча отварная 7-11	=
	4					
1.4	0.0	1	9	60	Огурец свежий	=
	1					
0.3	0	21.	86	200	Компот из сухофруктов 7-11	=
3		54				
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				
39	22	123	762			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
16.	11.	24.	305	150	Запеканка из творога со сгущ. молоком 7-11	=
5	8	5				
17	12	43	381			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
11.	9	5.5	147	75	Шницель рыбный 7-11	=
1						
8	8	28	216	200	Картоф. запеченный в смет. соусе 7-11	=
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						
24	23	78	626			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
4.1	3.1	14.	100	110	Йогурт	=
8	9	6				
2.5	0.3	16.	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
		2				
7	3	31	180			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

М.И. Голубева

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
Белк	Жиры	Угл.	Кал.			
<u>Завтрак 12-17</u>						
6.2	9.0	44	209	200	Каши геркулесовая с маслом 12-17	=
1	1					
6.9	6.6	23.	177	200	Какао с молоком 12-17	=
2	8	02				
0.7	0.7	23.	87	220	Яблоки	=
4	4	86				
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
10	10	0	390	15	Сыр 12-17	=
			00			
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
6	5					
36	39	127	39785			=
<u>Обед 12-17</u>						
12.	9	19.	211	300	Суп картофельный с фасолью к/м 12-17	=
52		47				
10.	9.3	2.5	133	80	Гуляш 12-17	=
2						
11.	5	5	189	200	Греча отварная 12-17	=
8						
1.4	0.0	1	9	60	Огурец свежий	=
	1					
0.3	0	21.	86	200	Компот из сухофруктов 12-17	=
3		54				
7.9	1.4	41.	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=
2	4	04				
1.0	0.2	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
4	5	2				
45	25	98	884			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
17.	13.	24	324	175	Запеканка из творога со сгущ. молоком 12-17	=
4	5					
18	13	42	400			=
<u>Уж12-17-1</u>						
14.	12	7.4	196	100	Шницель рыбный 12-17	=
9						
8	8	28	216	200	Картоф. запеченный в смет. соусе 12-17	=
1.4	0.4	20.	92	200	Чай с лимоном 12-17	=
1		6				
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
6	5					
30	28	92	741			=
<u>Уж12-17-2</u>						
4.1	3.1	14.	100	110	Йогурт	=
8	9	6				
3.1	0.7	22.	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
2	5	56				
7	4	37	220			0-19

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

М.И. Голубева