

05 Октября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
6.1	9	25.24	207	200	Каша пшенинная молочная с маслом 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.74	0.74	23.86	87	218	Яблоки	=
10	10	0	26000	10	Сыр 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
25	29	88	26565			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

М.И. Голубева

Интернированные

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>						
3.3	7.2	14.	127	250	Рассольник "Домашний" со сметаной Т.О. 7-11	=
3	7	92				
6.5	9.4	4	185	80	Пудинг мясной 7-11	=
4	8					=
14	26	29	196	200	Пюре гороховое 7-11	=
6.6	5.1	0	72	25	Сельдь соленая с луком	=
0.7	0.0	22.	91	200	Компот из кураги 7-11	=
8	4	5				
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	49	112	891			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
15.	19.	22.	266	180	Запеканка морковная с творогом со сгущ. молоком 7-11	=
81	39	29				
17	19	40	342			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
0	0	0	0	100	Рыба запеченная в смет. соусе (минтай, треска) 7-11	=
2.6	13.	9.9	174	150	Капуста тушеная со сливочным маслом 7-11	=
	25					
1.4	0.0	20.	90	200	Чай с сахаром 7-11	=
	4	4				=
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
7						
8	19	54	435			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	150	Кефир 7-11	=
		5				=
940	106	52	630	20	вафли 7-11	=
	0	20	00			
	0	00				=
943	1065	999	63090			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

М.И. Голубева

Интирированные

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белки	жиры	угл.	ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
6.6	8.8	31.	230	200	Каша пшеничная молочная с маслом 12-17	=
	8	23				
4.1	3.1	14.	100	110	Йогурт	=
	8	6				
10	10	0	390	15000	Сыр 12-17	=
			00			
6.9	6.6	23.	177	200	Какао с молоком 12-17	=
	2	8	02			
0.7	0.7	23.	87	219	Яблоки	=
	4	86				
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
	6	5				
34	37	129	39831			=
<u>Обед 12-17</u>						
3.8	9.0	17.	156	300	Рассольник "Домашний" со сметаной Т.О. 12-17	=
	7	8	66			
11.	15.	9.8	219	110	Пудинг мясной 12-17	=
	42	25				
17	3.2	36.	226	260	Пюре гороховое 12-17	=
		5	2			
6.6	5.1	0	72	50	Сельдь соленая с луком	=
0.7	0.0	22.	91	200	Компот из кураги 12-17	=
	8	4	5			
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			
49	34	135	1020			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
18.	14.	28.	277	200	Запеканка морковная с творогом со сгущ. молоком 12-17	=
	6	9	6			
20	15	47	353			=
<u>Уж 12-17-1</u>						
0	0	0	0	125	Рыба запеченная в смет. соусе (минтай, треска) 12-17	=
3.4	18	12.	231	200	Капуста тушеная со сливочным маслом 12-17	=
	7	12				
1.4	0.0	20.	90	200	Чай с сахаром 12-17	=
		5	4			
5.6	7.4	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
	6	5				
11	25	69	558			=
<u>Уж 12-17-2</u>						
3.8	5.7	7.3	111	193	Кефир 12-17	=
	4	8				
1.4	1.6	22	63	37	Вафли 12-17	=
	5	29	174			

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

М.И. Голубева