

06 Декабря 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевс	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
6.1	9	25.24	207	200	Каша пшеничная молочная с маслом 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
2600	2600	0	35000	11	Сыр 7-11	=
0.1	0.2	11	36	123	Мандарин	=
2610	2615	60	35414			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
белк	жир	угл	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>						
12.05	7.06	22.65	159	250	Суп гороховый с курицей 7-11	=
14.4	12.6	0.12	174	90	Куры отварные 7-11	=
6.62	7.44	27.2	141	250	Сложный гарнир с маслом 7-11	=
0.6	0.3	2.3	10	60	Помидор свежий 7-11	=
0.33	0	21.54	86	200	Компот из сухофруктов 7-11	=
6.6	2.6	34.2	168	80	Хлеб ржаной 7-11	=
1.04	0.25	7.52	40	25	Хлеб пшеничный	=
42	30	116	778			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.2	76	200	Сок	=
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=
11	10	60	371			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
12.19	7.9	6.6	176	40	Печень по-строгановски 7-11	=
12.1	0.6	34.3	169	150	Рис отварной 7-11	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
1.41	0.44	20.6	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
0.6	0.3	2.3	10	60	Помидор свежий 7-11	=
30	15	88	618			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.15	90	156	Кефир 7-11	=
5020	520	32080	156000	24	Печенье 7-11	=
5023	525	120809999				=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания	
Белк	Жиры	Углек	Ккал				
<u>Завтрак 12-17</u>							
6.6	8.88	31.23	230	200	Каша пшеничная молочная с маслом 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	=	
375	400	0	5100	16	Сыр 12-17	=	
0	0		0				
0.1	0.2	11	36	123	Мандарин	=	
3767	4022	110	51680			=	
<u>Обед 12-17</u>							
14.4	6	27.18	197	300	Суп гороховый с курицей 12-17	=	
16	14	0	190	100	Куры отварные 12-17	=	
7.57	9.9	3.5	220	300	Сложный гарнир с маслом 12-17	=	
0.7	0.35	2.85	11	70	Помидор свежий 12-17	=	
0.33	0	21.54	86	200	Компот из сухофруктов 12-17	=	
10	4	51	252	120	Хлеб ржаной 12-17	=	
1.04	0.25	7.52	40	27	Хлеб пшеничный	=	
50	36	114	996			=	
<u>Полдник 12-17</u>							
1	0	18.2	76	200	Сок	=	
10	10.4	41.51	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=	
11	10	60	371			=	
<u>Уж 12-17-1</u>							
21.9	3	10.8	8	182	75	Печень по-строгановски 12-17	=
16.2	6	0.8	45.8	226	200	Рис отварной 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=	
1.41	0.4	20.6	92	200	Чай с лимоном 12-17	=	
0.7	0.35	2.85	11	70	Помидор свежий 12-17	=	
46	20	113	748			=	
<u>Уж 12-17-2</u>							
3.84	5.76	7.38	111	186	Кефир 12-17	=	
4.56	0.48	29.16	142	33	Печенье 12-17	=	
8	6	37	253			=	

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

