

06 Октября 2022 г.

**Интерниров**

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
8	10.5	28.95	238	300	Суп молочный с рисом 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
0.74	0.74	23.86	87	218	Яблоки	=
3.97	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
17	20	91	596			=

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>						
3.4	3.8	15.6	138	200	Кофейный напиток с молоком 7-11	=
3	4	16	138			=
<u>Обед 7-11</u>						
9.6	10.	16.	198	250	Суп картофельный с клецками 7-11	=
2	22	97				
15.	4.4	15.	164	200	Рагу с курицей 7-11	=
6	6	68				
0.4	0.2	2.2	18	45	Помидор свежий	=
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				
34	16	98	686			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
7.5	13.	47.	332	80	Булочки сдобные 7-11	=
	2	1				
8	13	65	408			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
6.1	5.5	0.3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
0	1.5	4.6	63	77	Икра кабачковая 7-11	=
15.	9.8	72	446	180	Макароны запеченные с сыром 7-11	=
4						
0.1	0	13.	13	200	Чай 7-11	=
4		5				
2.5	0.3	16.	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
		2				
0.1	0.2	28	115	40	Повидло 7-11	=
4	8					
24	17	135	792			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	163	Кефир 7-11	=
		5				
2.5	0.3	16.	80	50	Хлеб пшеничный 7-11	=
		2				
6	5	22	170			=

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 12-17</u>						
8	10,5	28,95	238	300	Суп молочный с рисом 12-17	=
6	9,6	9,2	150	200	Кофейный напиток с молоком 12-17	=
4,1	3,1	14,8	100	110	Йогурт	=
0,7	0,7	23,4	87	218	Яблоки	=
5,6	7,4	36,6	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
25	31	113	812			=
<u>Обед 12-17</u>						
11,65	10,96	20,32	228	300	Суп картофельный с клецками 12-17	=
19,5	5,5	37,92	205	250	Рагу с курицей 12-17	=
0,4	0,2	2,2	18	45	Помидор свежий	=
0,3	0	21,54	86	200	Компот из сухофруктов 12-17	=
7,9	1,4	41,04	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1,0	0,2	7,5	40	25	Хлеб пшеничный	=
41	18	131	793			=
<u>Полдник 12-17</u>						
1	0	18,2	76	200	Сок	=
7,5	13,2	47,1	332	80	Булочки сдобные 12-17	=
8	13	65	408			=
<u>Уж12-17-1</u>						
6,1	5,5	0,3	75	1	Яйцо вареное С-1	=
0	1,7	5,6	76	110	Икра кабачковая 12-17	=
18,5	11,7	86,4	536	210	Макароны запеченные с сыром 12-17	=
1,4	0,0	20,5	90	200	Чай с сахаром 12-17	=
0,1	0,2	20,36	84	40	Повидло 12-17	=
3,1	0,7	22,56	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
29	20	156	981			0-19
<u>Уж12-17-2</u>						
3,8	5,7	7,3	111	187	Кефир 12-17	=
3,1	0,7	22,56	120	75	Хлеб пшеничный 12-17	0-19
7	7	30	231			0-19

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

К.А. Озерова