

08 Февраля 2023 г.

Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|----------------------------|------|---------|------|-------|-------------------------------------|-------------------|
| Белки | Жиры | Углевод | ККал | | | |
| <u>Завтрак 7-11</u> | | | | | | |
| 8 | 6.21 | 30 | 255 | 180 | Каша гречневая молочная 7-11 | = |
| 3.97 | 6 | 24 | 171 | 50 | Хлеб пшеничный с маслом 7-11 | = |
| 4.18 | 3.19 | 14.6 | 100 | 110 | Йогурт | = |
| 0.1 | 0.2 | 11 | 36 | 194 | Мандарин | = |
| 16 | 16 | 80 | 562 | | | = |

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость |
|----------------------------|-------|----------|-------|-------|---|-----------|
| Белк | Жиры | Угл. | Кал | | | |
| <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> | | | | | | |
| 14.29 | 4.21 | 14.8 | 157 | 250 | Суп куриный с макаронными изделиями 7-11 | = |
| 18 | 13.6 | 33.9 | 328 | 200 | Плов с курицей 7-11 | = |
| 0 | 1.8 | 5.52 | 75 | 60 | Икра кабачковая 7-11 | = |
| 6.6 | 2.6 | 34.2 | 168 | 86 | Хлеб ржаной 7-11 | = |
| 1.04 | 0.25 | 7.52 | 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = |
| 1.2 | 0.04 | 22.5 | 91 | 200 | Компот из кураги 7-11 | = |
| 41 | 22 | 118 | 859 | | | = |
| <u>Полдник 7-11</u> | | | | | | |
| 1 | 0 | 18.2 | 76 | 200 | Сок | = |
| 7.5 | 13.2 | 47.1 | 332 | 80 | Булочки сдобные 7-11 | = |
| 8 | 13 | 65 | 408 | | | = |
| <u>Ужин 7-11-1</u> | | | | | | |
| 9.33 | 5.2 | 4.53 | 104 | 100 | Рыба (горбуша,кета), тушеная с овощами 7-11 | = |
| 2.6 | 13.25 | 9.9 | 174 | 150 | Капуста тушеная со сливочным маслом 7-11 | = |
| 14 | 11.2 | 33 | 270 | 140 | Сырники из творога со сгущ.мол. 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 | = |
| 31 | 36 | 92 | 811 | | | = |
| <u>Ужин 7-11-2</u> | | | | | | |
| 3.2 | 4.8 | 6.15 | 90 | 147 | Кефир 7-11 | = |
| 940 | 1060 | 522000 | 63000 | 22 | вафли 7-11 | = |
| 943 | 1065 | 99953090 | | | | = |

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|-----------------------------|------|-------|------|-------|---|-------------------|
| Белк | Жиры | Угле | Ккал | | | |
| <u>Завтрак 12-17</u> | | | | | | |
| 7.67 | 9.45 | 35.5 | 231 | 180 | Каша гречневая молочная 12-17 | = |
| 5.66 | 7.45 | 36 | 237 | 75 | Хлеб пшеничный с маслом 12-17 | = |
| 6 | 9.6 | 9.2 | 150 | 200 | Кофейный напиток с молоком 12-17 | = |
| 4.18 | 3.19 | 14.6 | 100 | 110 | Йогурт | = |
| 0.1 | 0.2 | 11 | 36 | 194 | Мандарин | = |
| 24 | 30 | 106 | 754 | | | = |
| <u>Обед 12-17</u> | | | | | | |
| 17.2 | 8.43 | 17.76 | 189 | 300 | Суп куриный с макаронными изделиями 12-17 | = |
| 22.5 | 17 | 42.2 | 410 | 250 | Плов с курицей 12-17 | = |
| 0 | 1.7 | 5.64 | 76 | 70 | Икра кабачковая 12-17 | = |
| 10 | 4 | 51 | 252 | 120 | Хлеб ржаной 12-17 | = |
| 1.04 | 0.25 | 7.52 | 40 | 25 | Хлеб пшеничный | = |
| 1.2 | 0.04 | 31 | 126 | 200 | Компот из кураги 12-17 | = |
| 52 | 31 | 155 | 1093 | | | = |
| <u>Полдник 12-17</u> | | | | | | |
| 1 | 0 | 18.2 | 76 | 200 | Сок | = |
| 7.5 | 13.2 | 47.1 | 332 | 80 | Булочки собные 12-17 | = |
| 8 | 13 | 65 | 408 | | | = |
| <u>Уж 12-17-1</u> | | | | | | |
| 11.7 | 6.5 | 5.62 | 130 | 125 | Рыба (горбуша, кета), тушеная с овощами 12-17 | = |
| 3.47 | 18 | 12.12 | 231 | 200 | Капуста тушеная со сливочным маслом 12-17 | = |
| 17 | 11.8 | 33 | 290 | 150 | Сырники из творога со сгущ. мол. 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 | = |
| 39 | 44 | 107 | 980 | | | = |
| <u>Уж 12-17-2</u> | | | | | | |
| 3.84 | 5.76 | 7.38 | 111 | 180 | Кефир 12-17 | = |
| 1.4 | 1.6 | 22 | 63 | 32 | Вафли 12-17 | = |
| 5 | 7 | 29 | 174 | | | = |

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова

