

08 Ноября 2022 г.

Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углево	ККал			
<u>Завтрак 7-11</u>						
6.1	9	25.24	207	.200/5	Каша пшенинная молочная с маслом 7-11	=
3.97	6	24	171	.050/6	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
0.01	0.01	0	26	.010	Сыр 7-11	=
4.18	3.19	14.6	100	.110	Йогурт	=
14	18	64	504			=

Руководитель

И.В. Козина

Шеф-повар

В.С. Железова

Калькулятор

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
бел	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>						
12.	7.0	22.	159	250	Суп гороховый с курицей 7-11	=
05	6	65				
14.	12.	0.1	174	90	Куры тушеные 7-11	=
4	6	2				
6.6	7.4	27.	141	250	Сложный гарнир с маслом 7-11	=
2	4	2				
0.7	0.3	2.6	11.6	70	Помидор свежий 7-11	=
	5	8	6			
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				
42	29	116	792			=
<u>Полдник 7-11</u>						
1	0	18.	76	200	Сок	=
		2				
10	10.	41.	295	100	Ватрушка с творогом и изюмом	=
	4	51				
11	10	60	371			=
<u>Ужин 7-11-1</u>						
12.	7.9	6.6	176	40	Печень по-строгановски 7-11	=
19						
12.	0.6	34.	169	150	Рис отварной 7-11	=
1		3				
3.9	6	24	171	50	Хлеб пшеничный с маслом 7-11	=
7						
1.4	0.4	20.	92	200	Чай с лимоном 7-11	=
1	4	6				
0.7	0.3	2.6	11.6	70	Помидор свежий 7-11	=
	5	8	6			
30	15	88	620			=
<u>Ужин 7-11-2</u>						
3.2	4.8	6.1	90	156	Кефир 7-11	=
		5				
502	520	32	156	18	Печенье 7-11	=
0		08	000			
5023	525	1208	9999			=

Руководитель

Шеф-повар

Калькулятор

И.В. Козина

В.С. Железова

К.А. Озерова



Интерниров

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белк	Жиры	Угле	Ккал			
<u>Завтрак 12-17</u>						
6.6	8.88	31.23	230	200	Каша пишенная молочная с маслом 12-17	=
5.66	7.45	36	237	75	Хлеб пшеничный с маслом 12-17	=
6.92	6.68	23.02	177	200	Какао с молоком 12-17	=
10	10	0	3900	15	Сыр 12-17	=
4.18	3.19	14.6	100	110	Йогурт	=
33	36	105	39744			=
<u>Обед 12-17</u>						
14.4	7.75	27.18	197	300	Суп гороховый с курицей 12-17	=
6	14	0	190	100	Куры тушеные 12-17	=
7.57	9.9	3.5	220	300	Сложный гарнир с маслом 12-17	=
0.7	0.35	2.6	11.6	70	Помидор свежий 7-11	=
0.33	0	21.54	86	200	Компот из сухофруктов 12-17	=
7.92	1.44	41.04	216	120	Хлеб ржаной 12-17	=
1.04	0.25	7.5	40	25	Хлеб пшеничный	=
48	34	103	961			=
<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	10.8	8	182	75	Печень по-строгановски 12-17	=
16.2	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	2.6	11.6	70	Помидор свежий 7-11	=
46	20	113	749			=
<u>Уж 12-17-2</u>						
3.84	5.76	7.3	111	186	Кефир 12-17	=
4.56	0.48	29.16	142	29	Печенье 12-17	=
8	6	37	253			=

Руководитель Зак И.В. Козина
 Шеф-повар _____ В.С. Железова
 Калькулятор КМ К.А. Озерова

