

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"

Е. А. Цирканова

30.06.2025 (пн, понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,58	5	21,65	152
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
97	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		365	8,86	8	45,75	303,2
Завтрак 2						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,04		2,54	12
Итого за Завтрак 2		100	0,04		2,54	12
Обед						
1 175	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,43	4	9,59	69,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7
959	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3
1 318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		515	12,25	17	57,26	436,7
Полдник						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,22	6	24,02	178,5
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Полдник		300	7,22	6	32,25	223,4
Итого за день		1 280	28,37	31	137,8	975,3

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

01.07.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ ккал
расчетным			г	г	ды г	

Завтрак

850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	7,44	8	37,36	255,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114
Итого за Завтрак		355	12,39	20	56,81	467,9

Завтрак 2

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
512	Рис припущенный	110	2,72	4	28,76	162,4
699	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		525	16,13	23	75,29	560,1

Полдник

1 182	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Полдник		230	3,19	4	40,01	223,4
Итого за день		1 210	32,05	47	184,93	1 311,7

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука Питания"

Е. А. Широкина

02.07.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	28,63	194,1
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		365	9,24	9	47,07	321,9

Завтрак 2

976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3

Обед

811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,1	4	7,91	72,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,61	4	34,46	201,3
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05		3,8	18
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		545	20,75	17	73,2	537

Полдник

1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	14,77	12	27,09	275,6
Итого за день		1 220	45,16	38	157,16	1 207,8

(подпись)

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

В. А. Цирков

Дата составления

03.07.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 с 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

1 284	Суп молочный с крупой	170	8	5	14,29	168,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114
Итого за Завтрак		345	12,95	17	33,74	381,2

Завтрак 2

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3

Обед

1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,11	3	30,57	169,6
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		525	21,98	14	79,82	541,7

Полдник

892	Омлет с картофелем	60	0,62	1	0,87	14,1
699	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Полдник		230	2,65	1	25,64	139,2
Итого за день		1 200	37,92	32	152,02	1 122,4

Согласовано:

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

04.07.2025 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	6	20,33	140,9
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		355	16,18	15	46,97	385,8

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	20	0,24	3	1,48	19,4
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,3
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	110	2,72	4	28,76	162,4
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		530	15,99	24	79,88	587,4

Полдник

934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	9,51	9	42,46	286,8
Итого за день		1 195	41,68	48	180,51	1 307,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026