

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широканова

13.09.2025 (понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,72	7	17,2	170,2
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		355	91,8	47	510,56	2 871,2
<u>Завтрак 2</u>						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	88
<u>Обед</u>						
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4
1 016	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	86
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
827	Биточек мясной рубленый	60	4,66	6	9,59	146,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	4	27,77	160,2
390	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	34	13	194	1 036
Итого за Обед		585	49,61	31	267,63	1 584,5
<u>Полдник</u>						
1 190,03	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Полдник		250	6,65	7	41,73	260,1
Итого за день		1 310	148,54	85	831,68	4 803,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

16.09.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,5	5	25,35	180,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		365	5,82	13	42,02	349,4
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	88
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9
1 114	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	20	2,53	165,4
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		600	102,1	62	552,61	3 130
Полдник						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
Итого за Полдник		200	7,55	8	36,16	247,4
Итого за день		1 285	115,95	83	642,55	3 814,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

В.А. Широкова

17.09.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
Итого за Завтрак		370	15,87	14	56,56	458,8
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Завтрак 2		180			20,16	85,5
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	130	9,41	11	25,47	228,1
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	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		520	99,33	56	538,08	3 014,1
<u>Полдник</u>						
1 066	Сырники	100	2,08	1	2,71	32,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		260	6,47	6	16,26	147,1
Итого за день		1 330	121,67	76	631,06	3 705,5

Согласовано.

А.В.

утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирикова



(четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
972	Омлет натуральный	170	12,56	11	14,47	249,7
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	16,39	22	32,68	454,5
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 021	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2 072
Итого за Обед		525	91,05	49	448,08	2 572
<u>Полдник</u>						
769,12	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		200	4,8	7	42,93	263
Итого за день		1 175	112,24	78	534,89	3 337

9

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



Краснофимск Яс 1-3 з 202 руб

№ порции	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	11,75	101,7
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		355	8,91	9	57,49	358,3
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Завтрак 2		180			20,16	85,5
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	100	14,64	21	7,23	279,1
995	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3 108
Итого за Обед		630	124,62	72	646,03	3 767,1
<u>Полдник</u>						
0	Ленивые вареники	45	67,81	32	47,31	764,1
904	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		205	72,36	38	55,7	865
Итого за день		1 370	205,89	119	779,38	5 075,9

(Handwritten signature)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026