

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

13.10.2025 (пятидельник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

Итого за день	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
---------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

**Завтрак**

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4	0,08	39,7
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>351</b>	<b>7,29</b>	<b>11</b>	<b>41,88</b>	<b>319,6</b>

**Завтрак 2**

976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>110</b>	<b>0,44</b>		<b>10,78</b>	<b>80,7</b>

**Обед**

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	50	3,89	5	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	10	0,06		0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	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	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>505</b>	<b>14,4</b>	<b>13</b>	<b>69,82</b>	<b>491,1</b>

**Полдник**

1 190	Ватрушка с творогом, 100 гр.	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>22,46</b>	<b>214,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 166</b>	<b>31,23</b>	<b>34</b>	<b>144,94</b>	<b>1 106,1</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

14.10.2023 (вторник)

**Краснофимск 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	150	4,22	5	23,76	169,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		356	5,59	13	40,7	342,7

**Завтрак 2**

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3

**Обед**

1 624,04	Морковь, тертая с сахаром	30	0,36	2	3,36	31,2
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	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		575	17,99	31	74,7	591,1

**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		1 231	31,47	52	165,37	1 245,5

9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

В. А. Широманова

15.10.2025 (среда)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

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

**Завтрак**

852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	155,4
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		356	9,18	9	46,18	311,5

**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	30	0,36	4	2,22	29,1
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	23,47	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	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		495	15,06	21	57,19	440,3

**Полдник**

1 066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		220	1,29	1	20,12	92,2
Итого за день		1 171	25,53	31	134,69	891,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирюкина

16.10.2023 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	169,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
Итого за Завтрак		356	8,33	14	47,42	383,8
<b>Завтрак 2</b>						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9
<b>Обед</b>						
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
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		515	23,66	23	49,57	463,6
<b>Полдник</b>						
892	Омлет с картофелем	80	0,82	1	1,16	18,8
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		230	0,82	1	13,16	66,7
Итого за день		1 201	32,98	38	122,33	965

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Щироканова

17.10.2025 (пятница)

## Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

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

Завтрак

848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		356	9,05	9	54,65	333,5

Завтрак 2

912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05		11,94	49,6

Обед

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 @	50	7,32	11	3,62	134,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
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	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		515	20,64	23	85,06	645,7

Полдник

1 073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 141,09	Печенье детское @	10	0,75	1	5,67	40,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		220	12,63	11	27,23	261,3
Итого за день		1 191	42,37	43	178,88	1 290,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026