

Согласовано:

утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

08.12.2025 (пн, понедельник)

**Краснофимск Яс 1-3 с 202 руб**

№ рецептуры	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 (a)	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		351	7,29	11	41,88	319,6

**Завтрак 2**

976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7

**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	2	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	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		505	14,4	15	75,78	491,1

**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
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7
Итого за день		1 166	31,23	36	150,9	1 106,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюкова

09.12.2022 (вторник)

**Красноуфимск Яс 1-3 с 202 руб**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ кккл
------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

**Завтрак**

235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,22	4	23,76	146,7
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>356</b>	<b>5,59</b>	<b>12</b>	<b>40,7</b>	<b>320,2</b>

**Завтрак 2**

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

**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	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>17,99</b>	<b>31</b>	<b>80,66</b>	<b>591,1</b>

**Полдник**

1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,55</b>	<b>8</b>	<b>36,16</b>	<b>247,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 231</b>	<b>31,47</b>	<b>51</b>	<b>171,33</b>	<b>1 223</b>

Согласовано:

утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

10.12.2025 (среда)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
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	25,47	228,1
1 318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		495	15,06	21	63,15	440,3
<u>Полдник</u>						
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	140,65	913

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука Питания"

Е. А. Широкина

11.12.2023 (четверг)

## Краснофимск Яс 1-3 г 202 руб

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

### Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	161,5
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		8,33	28,4
Итого за Завтрак		356	8,33	14	50,4	375,5

### Завтрак 2

928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9

### Обед

811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
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	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		515	23,97	22	54,24	448,9

### Полдник

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	33,29	37	129,98	942

*(подпись)*

12.12.2022 (пятница)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

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

**Завтрак**

848	Каша (яшено,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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>356</b>	<b>9,05</b>	<b>9</b>	<b>54,65</b>	<b>333,5</b>

**Завтрак 2**

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

**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	139,6
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	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>20,64</b>	<b>23</b>	<b>91,02</b>	<b>645,7</b>

**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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>12,63</b>	<b>11</b>	<b>27,23</b>	<b>261,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 191</b>	<b>42,37</b>	<b>43</b>	<b>184,84</b>	<b>1 290,1</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026