

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широшова

15.12.2025 (пн, понедельник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руо**

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

**Завтрак**

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	6	1,61	2		21,8
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>366</b>	<b>9,13</b>	<b>9</b>	<b>45,74</b>	<b>304,8</b>

**Завтрак 2**

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

**Обед**

1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
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
512	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>12,78</b>	<b>16</b>	<b>78,03</b>	<b>504,6</b>

**Полдник**

769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,29</b>	<b>8</b>	<b>51,53</b>	<b>320,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 201</b>	<b>27,37</b>	<b>33</b>	<b>187,48</b>	<b>1 181</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

16.12.2025 (вторник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	23,03	177,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>351</b>	<b>10,61</b>	<b>18</b>	<b>52,65</b>	<b>406,1</b>
<b>Завтрак 2</b>						
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>
<b>Обед</b>						
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
1 024	Гуляш из курицы @	50	9,07	3	1,8	127,7
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>495</b>	<b>17,1</b>	<b>11</b>	<b>52,95</b>	<b>467,7</b>
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>1,29</b>	<b>1</b>	<b>17,99</b>	<b>98,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 196</b>	<b>29,34</b>	<b>30</b>	<b>137,4</b>	<b>976,3</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

17.12.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-----	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
Итого за Завтрак		366	9,38	9	44,21	324,9

Завтрак 2

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

Обед

1 021	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
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7
845,03	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2
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
Итого за Обед		495	18,11	16	76,52	492,4

Полдник

934	Булочка "Веснушка"	50	4,3	3	29,51	164
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
Итого за Полдник		200	8,65	7	35,51	243,5
Итого за день		1 171	36,58	32	167,02	1 141,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюканова

18.12.2023 (четверг)

**Краснофимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	170	8	5	14,29	168,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	160	2,4	2	10,72	71,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>356</b>	<b>11,77</b>	<b>15</b>	<b>32,08</b>	<b>359,3</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
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>
<b><u>Обед</u></b>						
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	10	0,06	2	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8
933	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4
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>21,98</b>	<b>15</b>	<b>91,5</b>	<b>556,9</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
972	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,35</b>	<b>4</b>	<b>30,29</b>	<b>190,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 201</b>	<b>40,44</b>	<b>34</b>	<b>167,68</b>	<b>1 170,8</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Б. А. Широкова

19.12.2025 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
852	Каши мясная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	155,4
919	Какао с молоком	160	4,52	6	16,06	152
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
Итого за Завтрак		351	14,08	15	60,34	426,9
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<b>Обед</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4
1 699,05	Фигурки рыбные (а)	50	7,32	11	3,62	139,6
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
512	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6
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
Итого за Обед		530	16,67	21	84,42	573,5
<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	8,18	10	43,24	291,4
Итого за день		1 191	38,93	46	199,2	1 360,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026