

Согласовано:

/ Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цироканова

26.01.2026 (пн, понедельник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

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

**Завтрак**

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	6	20,18	160,2
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		350	9	10	40,91	319,6

**Завтрак 2**

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

**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
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		505	14,4	15	67,82	489,1

**Полдник**

1 190,03	Ватрушка с творогом	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		1 155	32,9	35	140,99	1 096,7

Согласовано: 

27.01.2026 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 с 210 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	156,5
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
	Итого за Завтрак	350	6,08	13	46,21	345,7

### 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

**Obed**

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 @	10	0,47		2,11	14,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	50	5,59	14	1,81	118,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>19,26</b>	<b>24</b>	<b>87,25</b>	<b>614,1</b>

### Полдник

1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		200	4,22	5	42,16	233,9
Итого за день		1 185	29,9	42	189,43	1 258

4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

28.01.2026 (среда)

**Краснофимск Яс 1-3 г 210 руб**

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

**Завтрак**

852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,04</b>	<b>11</b>	<b>46,94</b>	<b>347,1</b>

**Завтрак 2**

707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>

**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	160	11,58	13	31,34	280,7
1 797	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>17,43</b>	<b>23</b>	<b>83,32</b>	<b>590,7</b>

**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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,29</b>	<b>1</b>	<b>20,12</b>	<b>92,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 195</b>	<b>29,76</b>	<b>35</b>	<b>161,58</b>	<b>1 099</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюкова

29.01.2020 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	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
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,19</b>	<b>14</b>	<b>46,27</b>	<b>362,3</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**

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
1 071	Рагу из птицы	160	14,34	7	15,44	196,1
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>20,95</b>	<b>13</b>	<b>44,26</b>	<b>396,6</b>

**Полдник**

961	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,66</b>	<b>4</b>	<b>25,23</b>	<b>163,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 185</b>	<b>32,97</b>	<b>31</b>	<b>127,94</b>	<b>972,9</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"  
Е.А. Цирканова

30.01.2020 (пятница)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

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

Завтрак

848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,73	6	34,23	216,2
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
686	Чай с лимоном (а)	150	0,04		11,37	44,9
Итого за Завтрак		350	9,96	10	58,1	375,6

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
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		505	14,88	16	64,65	484,8

Полдник

1 073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	11,88	10	21,56	220,6
Итого за день		1 165	36,77	36	156,25	1 130,6

*(подпись)*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026