

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цириканова

12.02.2025 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ 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
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Завтрак		350	10,85	10	48,19	332

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

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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
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
Итого за Обед		495	14,51	14	87,99	571,6

Полдник

769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		220	9,64	13	50,35	365,8
Итого за день		1 165	35,17	37	198,71	1 320,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

03.02.2020 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 с 210 руб

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

Завтрак

850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	23,03	177,1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,1	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	9,21	17	45,71	388,2

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

1 050	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
897,01	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		495	17,1	11	44,99	405,7

Полдник

1 066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Полдник		220	1,29	1	16,35	89,2
Итого за день		1 165	27,94	29	120,86	947,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкина

04.02.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

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

Завтрак

883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		350	9,94	10	46,16	353,5

Завтрак 2

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

Обед

1 021	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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
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
Итого за Обед		495	17,97	15	75,83	525,4

Полдник

861	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	10,19	14	41,41	314,5
Итого за день		1 145	38,5	39	173,2	1 266,7

m

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

05.02.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

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

Завтрак

1 284	Суп молочный с вермишелью	160	7,53	5	13,45	158,6
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	11,36	15	36,13	369,7

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

1 049	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
845,03	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2
933	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4
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	21,7	16	73,74	505,3

Полдник

972	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Полдник		220	5,28	4	21,96	161,9
Итого за день		1 175	38,68	35	145,64	1 101,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

06.02.2025 (пятница)

Красноуфимск 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
919	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		350	13,03	14	51,95	422,8
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
Обед						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6
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
897,01	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		530	15,67	16	82,08	547,2
Полдник						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	7,55	9	37,21	257,9
Итого за день		1 180	36,25	39	182,44	1 296,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555892

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026