

Согласовано:

А.С.

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирковичева

Для документов

13.03.2024

(вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 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	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 хур 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	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Полдник		220	10,86	7	28,36	231
Итого за день		1 165	37,51	35	132,87	1 089,2

А.С.

Согласовано:

Ар

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"



04.03.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 з 210 руб

рецептур:	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-----------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

383	Каша пшенная 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
216	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
320	Молочно-квасное	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

9

Адр



05.03.2026 (четверг)



Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 284	Сыр молочный с вермишелью	160	7,53	5	13,45	158,6
1 259,01	Молоко стывочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофе черный с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	11,36	15	36,13	369,7

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

Обед						
1 100	Суп горячий гороховый	150	4,63	2	13,55	85
963	Горбушка из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
907	Горбушка из картофеля с луком	50	7,56	6	5,25	119,6
1 126	Соборный салат	10	0,06	2	0,58	5,6
843 03	Крем-суп из картофеля вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2
953	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4
897 01	Хлеб белый пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 143	Салат из овощей	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		505	20,78	15	72,13	497,5

Полдник						
972	Сметана натуральная	60	4,43	4	5,11	88,1
1 168	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 176	Хлеб белый пшеничный	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Полдник		220	5,28	4	21,96	161,9
Итого за день		1 175	37,76	34	144,03	1 093,4

Цирковичева



Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом	160	4,6	5	24,39	165,8
919	Молоко с молоком	150	3,68	4	15,06	142,5
97	Сыр колбасный	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		350	12,47	13	51,95	422,8
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок апельсиновый	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
118	Суп из говядины жаренная	30	0,62	1	3,24	26,7
118	Суп из говядины с тенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4
117	Пюре из картофеля	50	6,63	5	7,95	100,6
91	Салат красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
112	Пюре картофельное	110	2,64	4	27,17	161,6
226	Каша манная жидкая молочная	150	0,26		18,27	76,3
807,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
9	Сыр колбасный	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		530	15,67	16	82,08	547,2
<u>Полдник</u>						
112	Пюре картофельное	50	3,2	4	30,16	167,9
112	Пюре картофельное	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	7,55	9	37,21	257,9
Итого за день		1 180	35,69	38	182,44	1 296,9

3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524554

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027