

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

16.03.2026 (пн, понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<u>Завтрак 2</u>						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9
<u>Обед</u>						
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
<u>Полдник</u>						
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

17.03.2026 (вторник)

Краснофимск Яс 1-3 с 210 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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 кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 105	Гуляш из курицы	50	10,84	3	1,9	81,3
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	18,87	11	45,09	359,3

Полдник

1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		220	11,88	8	32,13	252,1
Итого за день		1 165	40,3	36	136,74	1 063,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюмова

18.03.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Капша пипенная 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

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкайова

19.03.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 з 210 руб

№	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
907	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6	5,25	119,6
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	20,78	15	72,13	497,5
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	37,76	34	144,03	1 093,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

20.03.2026 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 с 210 руб

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

Завтрак

852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		350	9,81	10	48,89	346,3

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	33,03	35	179,38	1 220,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524554

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027