

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирковичева

06.05.2026 (пн, понедельник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рую**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	6	20,18	190,4
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,05</b>	<b>10</b>	<b>42,96</b>	<b>349,3</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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	1	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>505</b>	<b>14,4</b>	<b>14</b>	<b>67,82</b>	<b>489,1</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1 190,03	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>22,46</b>	<b>214,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 155</b>	<b>33,95</b>	<b>34</b>	<b>143,04</b>	<b>1 126,4</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирокнова

05.05.2020 (вторник)

**Краснофимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,16	7	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,74</b>	<b>15</b>	<b>46,21</b>	<b>345,7</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>13,81</b>	<b>59,3</b>
<b><u>Обед</u></b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
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	12	1,81	118,2
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
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>15,38</b>	<b>20</b>	<b>66,34</b>	<b>494</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,22</b>	<b>5</b>	<b>42,16</b>	<b>233,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 185</b>	<b>28,68</b>	<b>40</b>	<b>168,52</b>	<b>1 132,9</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирикжанова

06.05.2026 (среда)

**Краснофимск Яс 1-3 з 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>
<b>Обед</b>						
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>
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	200		32 500	125 000
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>210,82</b>	<b>7</b>	<b>32 525,6</b>	<b>125 209</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 195</b>	<b>239,29</b>	<b>41</b>	<b>32 667,0</b>	<b>126 215,8</b>

Согласовано:

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирковина

07.05.2026 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 з 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
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>
<b><u>Обед</u></b>						
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	18,5
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>20,95</b>	<b>13</b>	<b>44,26</b>	<b>401,1</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
961	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
<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>977,4</b>

Согласовано:

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цириконова

18.05.2020 (пятница)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	150	0,04		11,37	44,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,96</b>	<b>10</b>	<b>58,1</b>	<b>375,6</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>		<b>11,94</b>	<b>49,6</b>
<b><u>Обед</u></b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	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
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	89
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>505</b>	<b>19,33</b>	<b>15</b>	<b>84,15</b>	<b>578,2</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1 297	Запеканка из творога с рисом	50	5,58	5	8,1	97,8
1 142	Повидло	10	200		32 500	125 000
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>209,93</b>	<b>10</b>	<b>40,15</b>	<b>125 187,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 165</b>	<b>239,27</b>	<b>35</b>	<b>110,14</b>	<b>126 191,2</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524554

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027