

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

29.10.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 руо

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

Завтрак

852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	159,4
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
	Итого за Завтрак	356	9,18	9	46,18	311,5

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5

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	130	9,41	11	25,47	228,1
1 318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	495	13,06	21	57,19	440,3

Подник

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
	Итого за Подник	220	1,29	1	26,12	92,2
	Итого за день	1 171	25,53	31	134,09	891,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

30.10.2025 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 руо

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

Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	166,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
	Итого за Завтрак	356	8,33	14	47,42	383,8

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

812	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7
1 058	Суп Крестянский 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
1 021	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	515	23,66	23	49,57	463,6

Подник

892	Омлет с картофелем	80	0,82	1	1,16	18,8
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
	Итого за Подник	230	0,82	1	13,16	66,7
	Итого за день	1 201	32,98	38	122,33	965

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

31.10.2023 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 с 202 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭП ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	55,9
	Итого за Завтрак	356	9,05	9	54,65	333,5
Завтрак 2						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	46,6
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		11,94	46,6
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
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	130,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7
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	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	515	20,64	23	88,66	645,7
Полдник						
1 073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 141,09	Печенье детское @	10	0,75	1	5,67	40,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,65	90
	Итого за Полдник	220	12,63	11	27,23	261,3
	Итого за день	1 191	42,37	43	178,88	1 290,1