

Согласовано:

утверждено директором

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

11.11.2025 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 рую

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

|                |                                                 |     |      |    |       |       |
|----------------|-------------------------------------------------|-----|------|----|-------|-------|
| <b>Завтрак</b> |                                                 |     |      |    |       |       |
| 235,05         | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 4,22 | 5  | 23,76 | 169,2 |
| 808            | Бутерброд с маслом сливочным                    | 26  | 1,37 | 8  | 7,07  | 119,6 |
| 828            | Чай с сахаром @                                 | 180 |      |    | 9,87  | 53,9  |
|                | Итого за Завтрак                                | 356 | 5,59 | 13 | 40,7  | 342,7 |

|                  |                             |     |      |  |       |      |
|------------------|-----------------------------|-----|------|--|-------|------|
| <b>Завтрак 2</b> |                             |     |      |  |       |      |
| 705              | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,34 |  | 13,81 | 64,3 |
|                  | Итого за Завтрак 2          | 100 | 0,34 |  | 13,81 | 64,3 |

|             |                                     |     |       |    |       |       |
|-------------|-------------------------------------|-----|-------|----|-------|-------|
| <b>Обед</b> |                                     |     |       |    |       |       |
| 1 624,04    | Морковь, тертая с сахаром           | 30  | 0,36  | 2  | 3,36  | 31,2  |
| 1 113       | Суп картофельный с клецками         | 150 | 1,6   | 2  | 12,45 | 72,9  |
| 1 114       | Клецки @                            | 30  | 1,42  | 1  | 6,34  | 43    |
| 1 052       | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5   | 1,15  | 1  | 0,04  | 11,8  |
| 437,06      | Гуляш из мяса свинины @             | 70  | 7,82  | 20 | 2,53  | 165,4 |
| 995         | Пюре картофельное                   | 110 | 2,39  | 4  | 16,16 | 107,8 |
| 928         | Компот из смес сухофруктов          | 150 | 0,26  |    | 18,27 | 76,3  |
| 897         | Хлеб пшеничный                      | 20  | 2,14  | 1  | 16,66 | 56,8  |
| 1 148       | Хлеб ржаной                         | 10  | 0,85  |    | 4,85  | 25,9  |
|             | Итого за Обед                       | 575 | 17,99 | 31 | 80,66 | 591,1 |

|               |                       |       |       |    |        |         |
|---------------|-----------------------|-------|-------|----|--------|---------|
| <b>Подлив</b> |                       |       |       |    |        |         |
| 1 182         | Манник                | 50    | 3,2   | 4  | 30,16  | 167,9   |
| 914           | Кисломолочный продукт | 150   | 4,35  | 4  | 6      | 79,5    |
|               | Итого за Подлив       | 200   | 7,55  | 8  | 36,16  | 247,4   |
|               | Итого за день         | 1 231 | 31,47 | 52 | 171,33 | 1 245,5 |

Согласовано:

утверждено директором

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

16.11.2025 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 рую

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

|                |                                                   |     |      |    |       |       |
|----------------|---------------------------------------------------|-----|------|----|-------|-------|
| <b>Завтрак</b> |                                                   |     |      |    |       |       |
| 1 013          | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 170 | 5,11 | 6  | 21,44 | 170,2 |
| 1 148          | Хлеб ржаной                                       | 25  | 2,13 | 1  | 12,13 | 64,8  |
| 1 259,01       | Масло сливочное (порциями)                        | 6   | 0,08 | 4  | 0,08  | 39,7  |
| 828            | Чай с сахаром @                                   | 150 |      |    | 8,23  | 41,9  |
|                | Итого за Завтрак                                  | 351 | 7,29 | 11 | 41,88 | 319,6 |

|                  |                    |     |      |  |       |      |
|------------------|--------------------|-----|------|--|-------|------|
| <b>Завтрак 2</b> |                    |     |      |  |       |      |
| 976              | Яблоки свежие      | 110 | 0,44 |  | 10,78 | 80,7 |
|                  | Итого за Завтрак 2 | 110 | 0,44 |  | 10,78 | 80,7 |

|             |                                      |     |      |    |       |       |
|-------------|--------------------------------------|-----|------|----|-------|-------|
| <b>Обед</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 |    | 0,58  | 5,6   |
| 516         | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,65 | 3  | 27,77 | 180,2 |
| 390         | Компот из свежих плодов              | 150 | 0,02 |    | 3,58  | 14,9  |
| 897         | Хлеб пшеничный                       | 20  | 2,14 | 1  | 16,66 | 56,8  |
| 1 148       | Хлеб ржаной                          | 10  | 0,85 |    | 4,85  | 25,9  |
|             | Итого за Обед                        | 505 | 14,4 | 13 | 75,78 | 491,1 |

|               |                              |       |       |    |       |         |
|---------------|------------------------------|-------|-------|----|-------|---------|
| <b>Подлив</b> |                              |       |       |    |       |         |
| 1 190         | Ватрушка с творогом, 100 гр. | 50    | 4,75  | 5  | 15,41 | 124,7   |
| 920           | Молоко кипяченое             | 150   | 4,35  | 5  | 7,05  | 90      |
|               | Итого за Подлив              | 200   | 9,1   | 10 | 22,46 | 214,7   |
|               | Итого за день                | 1 166 | 31,23 | 34 | 150,9 | 1 106,1 |

Согласовано:

утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Циркованова

12.11.2025 (среда)

12.11.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 руо

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

|                    |                                                |     |      |   |       |       |
|--------------------|------------------------------------------------|-----|------|---|-------|-------|
| 852                | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,32 | 5 | 22,87 | 155,4 |
| 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 |
| Итого за Завтрак 2 |                                                |     |      |   |       |       |

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

|               |                                        |     |       |    |       |       |
|---------------|----------------------------------------|-----|-------|----|-------|-------|
| 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  | 16,66 | 56,8  |
| 1 148         | Хлеб ржаной                            | 10  | 0,85  |    | 4,85  | 25,9  |
| Итого за Обед |                                        | 495 | 15,04 | 21 | 63,15 | 440,3 |
| Итого за Обед |                                        |     |       |    |       |       |

|                  |               |       |       |    |        |       |
|------------------|---------------|-------|-------|----|--------|-------|
| 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 Полдник |               | 220   | 1,29  | 1  | 20,12  | 92,2  |
| Итого за день    |               | 1 171 | 25,53 | 31 | 140,65 | 891,5 |

Согласовано:

утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Циркованова

13.11.2025 (четверг)

13.11.2025 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 руо

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

|                    |                                                 |     |      |    |      |       |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----|------|----|------|-------|
| 1 111              | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 170 | 4,87 | 5  | 23   | 161,5 |
| 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 |    | 8,33 | 28,4  |
| Итого за Завтрак   |                                                 | 356 | 8,33 | 14 | 50,4 | 375,5 |
| Итого за 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 |

|               |                                     |     |       |    |       |       |
|---------------|-------------------------------------|-----|-------|----|-------|-------|
| 812           | Кукуруза консервированная           | 30  | 0,62  | 1  | 3,24  | 26,7  |
| 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  |
| 1 021         | 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  | 16,66 | 56,8  |
| 1 148         | Хлеб ржаной                         | 10  | 0,85  |    | 4,85  | 25,9  |
| Итого за Обед |                                     | 515 | 23,66 | 23 | 55,53 | 463,6 |
| Итого за Обед |                                     |     |       |    |       |       |

|                  |                    |       |       |    |        |       |
|------------------|--------------------|-------|-------|----|--------|-------|
| 892              | Омлет с картофелем | 80    | 0,82  | 1  | 1,16   | 18,8  |
| 1 188            | Чай с сахаром      | 150   |       |    | 12     | 47,9  |
| Итого за Полдник |                    | 230   | 0,82  | 1  | 13,16  | 66,7  |
| Итого за день    |                    | 1 201 | 32,98 | 38 | 131,27 | 956,7 |

Согласовано:

утверждено директором

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Шаронов

14.11.2025 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда                                   | Всего г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | Энергет.<br>ккал |
|------------------|------------------------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                      |         |            |           |                 |                  |
| 818              | 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 (а)                                    | 180     | 0,08       |           | 13,65           | 53,9             |
|                  | Итого за Завтрак                                     | 356     | 9,08       | 9         | 54,65           | 333,5            |
| <b>Завтрак 2</b> |                                                      |         |            |           |                 |                  |
| 912              | Компот из свежих яблок                               | 100     | 0,05       |           | 11,94           | 40,6             |
|                  | Итого за Завтрак 2                                   | 100     | 0,05       |           | 11,94           | 40,6             |
| <b>Обед</b>      |                                                      |         |            |           |                 |                  |
| 124              | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной        | 150     | 1,14       | 4         | 5,48            | 79,5             |
| 1052             | Мясо кур отварное (для первых блюд)                  | 5       | 1,15       | 1         | 0,04            | 11,8             |
| 1690,05          | Фигурки рыбные (а)                                   | 50      | 7,32       | 11        | 3,62            | 135,6            |
| 998              | Каша гречневая рассыпчатая                           | 120     | 7,46       | 5         | 36,9            | 227,7            |
| 901              | Соус красный основной                                | 10      | 0,07       | 1         | 0,75            | 7,9              |
| 705              | Напиток из плодов шиповника                          | 150     | 0,31       |           | 20,72           | 96,5             |
| 897              | Хлеб пшеничный                                       | 20      | 2,14       | 1         | 16,66           | 56,8             |
| 1148             | Хлеб ржаной                                          | 10      | 0,85       |           | 4,85            | 25,9             |
|                  | Итого за Обед                                        | 515     | 20,34      | 23        | 91,02           | 645,7            |
| <b>Полдник</b>   |                                                      |         |            |           |                 |                  |
| 1073             | Пудинг творожно-манный                               | 50      | 7,89       | 5         | 8,01            | 105,6            |
| 1142             | Повидло                                              | 10      | 0,64       |           | 6,5             | 25               |
| 1141,09          | Печенье детское (а)                                  | 10      | 0,75       | 1         | 5,67            | 40,7             |
| 920              | Молоко кипяченое                                     | 150     | 4,35       | 5         | 7,05            | 90               |
|                  | Итого за Полдник                                     | 220     | 12,63      | 11        | 27,23           | 261,3            |
|                  | Итого за день                                        | 1191    | 42,37      | 43        | 184,84          | 1200,1           |