

Согласовано:

утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюканова

16.12.2025 (отпорник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеб-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	3,38	7	25,03	177,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	110,6
1110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
Итого за Завтрак		351	10,61	18	52,65	405,1

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

1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1024	Гуляш из курицы @	50	9,07	3	1,8	127,7
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
609	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		495	17,1	11	52,95	407,7

1066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Полдник		250	1,29	1	17,99	98,2
Итого за день		1196	20,34	30	137,4	976,3

Согласовано:

утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюканова

15.12.2025 (неделяник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеб-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152
1148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	6	1,61	2		21,8
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		366	9,13	9	45,74	304,8

928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9

1030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1052	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
512	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191
1318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
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	12,78	16	78,03	504,6

769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Полдник		270	5,29	8	51,53	320,7
Итого за день		1201	27,37	33	187,48	1181

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Широканова

18.12.2025 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Застырак						
1 284	Суп молочный с вермишелью	170	8	5	14,29	168,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,97	119,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	160	2,4	2	10,72	71,2
	Итого за Застырак	356	11,77	15	32,98	359,3
Застырак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
	Итого за Застырак 2	100	0,34		13,81	64,3
Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,53	2	13,55	85
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4
1 126	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8
933	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4
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	21,98	15	91,5	555,9
Полдник						
972	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Полдник	230	6,35	4	30,29	190,3
	Итого за день	1 201	40,44	34	167,68	1 170,8

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Широканова

17.12.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Застырак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
	Итого за Застырак	366	9,38	9	44,21	324,9
Застырак 2						
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
	Итого за Застырак 2	110	0,44		10,78	80,7
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
845,03	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2
928	Компот из смеси 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	495	18,11	16	76,52	492,4
Полдник						
934	Булочка "Веснушка"	50	4,3	3	29,51	164
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
	Итого за Полдник	200	8,65	7	35,51	243,5
	Итого за день	1 171	36,58	32	167,02	1 141,5

Согласовано:

утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. ШИРОКОВА

19.12.2025 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебо- ды, г	ЭЦ, ккал
----------------	--------------------	-------------	-------------	------------	---------------------	----------

Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	155,4
919	Какао с молоком	160	4,52	6	16,06	152
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
	Итого за Завтрак	351	14,08	15	60,34	426,9

Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69

Обед						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4
1698,05	Фигурки рыбные @,	50	7,32	11	3,62	130,6
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	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	530	16,67	21	84,42	573,5

Полдник						
1182	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	Итого за Полдник	210	8,18	10	43,24	291,4
	Итого за день	1191	38,53	46	199,2	1360,8

