

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

13.01.2026 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,5	5	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	41,9
	Итого за Завтрак	350	6,08	13	46,21	345,7

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

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 @	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	3,59	14	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
	Итого за Обед	535	14,81	24	67,75	513,2

1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
	Итого за Полдник	200	4,22	5	42,16	233,9
	Итого за день	1 185	25,45	42	169,93	1 157,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

14.01.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
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
	Итого за Завтрак	350	11,04	11	46,94	347,1

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

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
	Итого за Обед	525	17,43	23	83,32	590,7

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	1 195	29,76	35	161,58	1 099

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркованова

15.01.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152
1259,01	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
Итого за Завтрак		350	7,19	14	46,27	362,3

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

811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1058	Суп Крестянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82
1032	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1071	Рагу из птицы	160	14,34	7	15,44	196,1
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		525	20,95	13	44,26	396,6

961	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3
1188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Полдник		210	4,66	4	25,23	163,1
Итого за день		1185	32,97	31	127,94	972,9

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркованова

16.01.2026 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
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 (2)	150	0,04		11,37	44,9
Итого за Завтрак		350	9,96	10	58,1	375,6

912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05		11,94	49,6

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
1107	Виточек 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	96,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		505	19,33	16	84,15	583,7

1073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	11,88	10	21,56	220,6
Итого за день		1165	41,22	36	176,75	1231,5

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"



12.04.2020 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 с 202 руб

Красноярский край

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г		Жиры г		Углевод-ы г	ЭЦ исска
Завтрак								
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81		6		20,18	160,2
693	Батон	30	1,5		1		12,5	78,2
97	Сыр (порциями)	10	2,69		3			36,3
828	Чай с сахаром @	150					8,23	44,9
Итого за Завтрак		350	9		10		40,91	319,6
Завтрак 2								
976	Яблоки свежие	100	0,4				9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4				9,8	73,3
Обед								
1 016	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		2		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
Итого за Обед		505	14,4		15		67,82	489,1
Полдник								
1 190,03	Ватрушка с творогом	50	4,75		5		15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35		5		7,05	90
Итого за Полдник		200	9,1		10		22,46	214,7
Итого за день		1 155	32,9		35		140,99	1 096,7