

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Широкова

03.02.2020 (старший)

03.02.2020 (старший)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
830	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	23,03	177,1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
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>9,21</b>	<b>17</b>	<b>45,71</b>	<b>388,2</b>
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>13,81</b>	<b>64,3</b>
<b>Обед</b>						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 024	Гуляш из курицы @	50	9,07	3	1,8	127,7
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
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>495</b>	<b>17,1</b>	<b>11</b>	<b>44,99</b>	<b>405,7</b>
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,29</b>	<b>1</b>	<b>16,35</b>	<b>89,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 165</b>	<b>27,94</b>	<b>29</b>	<b>129,86</b>	<b>947,4</b>

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Широкова

03.02.2020 (старший)

03.02.2020 (старший)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,85</b>	<b>10</b>	<b>48,19</b>	<b>332</b>
<b>Завтрак 2</b>						
928	Компот из смесн 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>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1 052	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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
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>495</b>	<b>14,51</b>	<b>14</b>	<b>87,99</b>	<b>571,6</b>
<b>Полдник</b>						
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>9,64</b>	<b>13</b>	<b>50,35</b>	<b>365,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 165</b>	<b>35,17</b>	<b>37</b>	<b>198,71</b>	<b>1 320,3</b>

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирковцова

05.02.2026 (четверг)

05.02.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ калорий
		Выход г	Белок г	Жиры г	Углево-ды Г	
1 284	Суп молочный с вермишелью	160	7,53	5	13,45	158,6
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
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	11,36	15	36,13	369,7
	Завтрак 2					
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3
	Обед					
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	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
845,03	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2
933	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4
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	21,7	16	73,74	505,3
	Полдник					
972	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Полдник	220	5,28	4	21,96	161,9
	Итого за день	1 175	38,68	35	145,64	1 101,2

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирковцова

04.02.2026 (среда)

04.02.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ калорий
		Выход г	Белок г	Жиры г	Углево-ды Г	
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
828	Чай с сахаром (ц)	150			8,23	44,9
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
	Итого за Завтрак	350	9,94	10	46,16	353,5
	Завтрак 2					
976	Ублоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3
	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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
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	495	17,97	15	75,83	525,4
	Полдник					
861	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	Итого за Полдник	200	10,19	14	41,41	314,5
	Итого за день	1 145	38,5	39	173,2	1 266,7

Согласовано:

Утверждает: директор

ООО "Аэрикс Питаник"

г. Астана, ул. Шығыс Қазақстан

№ 86.03.2038 (Квитанция)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				Углевод. г	ЭЦ, ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод. г		
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8	
919	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>13,03</b>	<b>14</b>	<b>51,95</b>	<b>422,8</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>						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4	
1 107	Быточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	
512	Рис пригущенный	110	2,64	4	27,17	161,6	
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>530</b>	<b>15,67</b>	<b>16</b>	<b>82,08</b>	<b>547,3</b>	
	<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,55</b>	<b>9</b>	<b>37,21</b>	<b>257,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 180</b>	<b>36,25</b>	<b>39</b>	<b>182,44</b>	<b>1 296,9</b>	