

Согласовано:

утвержден директор

ООО "Азбука питания"  
 "АЗБУКА ПИТАНИЯ"  
 ООО "Азбука питания"  
 "АЗБУКА ПИТАНИЯ"  
 ООО "Азбука питания"  
 "АЗБУКА ПИТАНИЯ"

утвержден директор

ООО "Азбука питания"  
 "АЗБУКА ПИТАНИЯ"  
 ООО "Азбука питания"  
 "АЗБУКА ПИТАНИЯ"  
 ООО "Азбука питания"  
 "АЗБУКА ПИТАНИЯ"

10.03.2023 (вторник)  
**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо**

09.03.2023 (вторник)  
**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо**

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
	Завтрак								
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	44,9
	Итого за Завтрак				350	6,08	13	46,21	345,7
	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								
1 624,04	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	5,59	14	1,81	118,2
998	Каша гречневая рассыпчатая				110	6,84	4	35,66	208,7
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	19,26	24	87,25	614,1
	Полдник								
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	29,9	42	186,43	1 258

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

Согласовано:

утвержден директор

ООО "Азбука Питания"

утвержден директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Циркованова

Е.А. Циркованова

12.02.2026 (четверг)

14.02.2026 (среда)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо**

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо**

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ (ккал)
	Завтрак								

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным				160	4,59	5	21,64	152
1 259,01	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

Завтрак 2									
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

Обед									
811	Горошек зеленый консервированный				30	0,93		1,95	12
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
1 071	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
1 148	Хлеб ржаной				10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед					525	20,95	13	44,26	396,6

Полдник									
961	Омлет с капустой				50	3,81	4	8,38	89,3
1 188	Чай с сахаром				150			12	47,9
1 148	Хлеб ржаной				10	0,85		4,85	25,9
Итого за Полдник					210	4,66	4	25,23	163,1
Итого за день					1 185	32,97	31	127,94	972,9

Согласовано:

утвержден директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Циркованова

12.02.2026 (четверг)

14.02.2026 (среда)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо**

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо**

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ (ккал)
	Завтрак								

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

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

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				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

Полдник									
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:

Утверждает: директор

ООО "Азбука питания"

ООО "Азбука питания"

ООО "Азбука питания"

ООО "Азбука питания"

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ калор
		Выход г	Белок г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ калор	
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	
	Завтрак 2						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6	
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		11,94	49,6	
	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	
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	
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	
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	
	Итого за Обед	505	14,88	16	64,65	484,8	
	Полдник						
1 073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6	
1 142	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	1 165	36,77	36	156,25	1 130,6	

*(Handwritten signature)*