

Согласовано:

Утверждаю: директор  
 ООО "Азбука Питания"  
 Е.А. Цирченко

Утверждаю: директор  
 ООО "Азбука Питания"  
 Е.А. Цирченко

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод. дм.г.	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
850	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	69,3
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>13,81</b>	<b>69,3</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод. дм.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 эжаной	30	2,55	1	14,55	71,7
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 смеси 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>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод. дм.г.	ЭЦ ккал
<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
699	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 эжаной	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	10,82	7	13,63	161,1
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>10,86</b>	<b>7</b>	<b>28,36</b>	<b>231</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 165</b>	<b>37,51</b>	<b>35</b>	<b>132,87</b>	<b>1 089,2</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод. дм.г.	ЭЦ ккал
<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	Кнессль 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 эжаной	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>

Согласован:

Утверждаю, директор

ООО "Абука Питания"  
Е.А. Циржанова

Согласовано:

Утверждаю, директор

ООО "Абука Питания"  
Е.А. Циржанова

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

05.03.2026 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>11,36</b>	<b>15</b>	<b>36,13</b>	<b>369,7</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>						
1 049	Суп-п-оре из гороха	150	4,63	2	13,55	85
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
907	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6	5,25	119,6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>505</b>	<b>20,78</b>	<b>15</b>	<b>72,13</b>	<b>497,5</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>5,28</b>	<b>4</b>	<b>21,96</b>	<b>161,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 175</b>	<b>37,76</b>	<b>34</b>	<b>144,03</b>	<b>1 093,4</b>

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

04.03.2026 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
883	Каше пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
828	Чай с сахаром (а)	150			8,23	44,9
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>9,94</b>	<b>10</b>	<b>46,16</b>	<b>353,5</b>
<b>Завтрак 2</b>						
976	Ябло-чи свежие	100	0,4		9,8	73,3
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>495</b>	<b>17,97</b>	<b>15</b>	<b>75,83</b>	<b>525,4</b>
<b>Полдник</b>						
861	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5
920	Молско кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,19</b>	<b>14</b>	<b>41,41</b>	<b>314,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 145</b>	<b>38,5</b>	<b>39</b>	<b>173,2</b>	<b>1 266,7</b>

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"



08.03.2028 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ, ккал
		г	г	г				
<i>Завтрак</i>								
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39		165,8	
919	Какао с молоком	150	3,68	4	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>12,47</b>	<b>13</b>	<b>51,95</b>		<b>422,8</b>	

<i>Завтрак 2</i>								
707	Сок натуральный	100			11,2		69	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>		<b>69</b>	

<i>Обед</i>								
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24		26,7	
1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	150	2,46	4	11,15		93,4	
1107	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95		100,6	
901	Соус гранный основной	10	0,07	1	0,75		7,9	
512	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17		161,6	
928	Компост из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27		76,3	
897,01	Хлеб пшеничный Гс обогащенный	20	2,14	1	8,7		54,8	
1148	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>547,2</b>	

<i>Полдник</i>								
1182	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>1180</b>	<b>35,69</b>	<b>38</b>	<b>182,44</b>		<b>1296,9</b>	