

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"
Е.А. Цирковцова

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"
Е.А. Цирковцова

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб (среда)
11.03.2026

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб (вторник)
10.03.2026

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

Завтрак 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
707	Сок натуральный	100			11,2	69
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69

Обед						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
	Итого за Полдник	220	10,86	7	32,13	234
	Итого за день	1 195	39,33	41	173,59	1 240,8

Завтрак						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,16	7	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	8,74	15	46,21	345,7

Завтрак 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3

Обед						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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 свиной @	50	5,59	12	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	22	67,75	513,2

Полдник						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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	28,11	42	169,53	1 157,1

Согласовано:

Утверждено: директор
 ООО "Азбука Питания"
 Е.А. Циркоканова (являющая)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак						ЭЦ kcal
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Долг.	Долг.	
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 @	150	0,04		11,37		44,9	
	Итого за Завтрак	350	9,96	10	58,1		375,6	

Компот из свежих яблок		100	0,05		11,94		49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05 <td></td> <td>11,94 <td></td> <td>49,6</td> </td>		11,94 <td></td> <td>49,6</td>		49,6

Итого за Завтрак 2 Обед		150	1,14	4	5,48		79,5
124	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	5	1,15	1	0,04		11,8
1107	Мясо кур отварное (для первых блюд)	30	6,63	3	7,95		100,6
998	Биточек рыбный	110	6,34	4	35,66		208,7
901	Соус красный основный	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		585,7

Итого за Обед Дневник		50	7,49	5	8,01 <th></th> <th>105,6</th>		105,6
1073	Пудинг творожно-манный	10	0,04		6,5		25
1142	Повидло	150	4,35	5	7,05		90
920	Молоко кипяченое	210	11,88	10	21,56		227,6
	Итого за Полдник	1165	41,22	36	175,75		1231,5

Согласовано:

Утверждено: директор
 ООО "Азбука Питания"
 Е.А. Циркоканова (управляющая)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак						ЭЦ kcal
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Долг.	Долг.	
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	

Компот из смеси сухофруктов		160	0,17		12,18		50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18		50,9

Итого за Завтрак 2 Обед		30	0,62	1	3,24 <th></th> <th>26,7</th>		26,7
812	Кукуруза консервированная	150	1,52	4	10,37		82
1058	Суп крестьянский с крупой, сметаной	5	1,15	1	0,04		11,8
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	160	14,34	7	15,44		196,1
1071	Рагу из птицы	150	0,02		2,91		14
699	Напиток лимонный	20	2,14	1	8,7		54,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	10	0,85		4,85		25,9
1148	Хлеб ржаной	525	20,64	14	45,55		411,3

Итого за Обед Дневник		50	3,81	4	8,38 <th></th> <th>89,3</th>		89,3
961	Омлет с капустой	10	0,85		4,85		25,9
1148	Хлеб ржаной	150			12		47,9
1188	Чай с сахаром	210	4,66	4	25,23		163,1
	Итого за Полдник	1185	37,66	32	129,23		987,6