

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

Е.А. Широкова

17.03.2026 (вторник)

16.03.2026 (посреда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Жиры г			Углеводы г			ЭЦ, ккал
		Белки	Жиры	Угле-	г	г	г	г	г		
Завтрак											
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	21,03						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
	Итого за Завтрак	350	9,21	17	45,71						388,2
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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Жиры г			Угле-			ЭЦ, ккал
		Белки	Жиры	Угле-	г	г	г	г	г		
Завтрак											
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
	Итого за Завтрак	350	10,85	10	48,19						332
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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Жиры г			Угле-			ЭЦ, ккал
		Белки	Жиры	Угле-	г	г	г	г	г		
Обед											
1 030	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
1 105	Гуляш из курицы	50	10,84	3	1,9						81,3
995	Гюре 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		4,95						25,9
	Итого за Обед	495	18,87	11	45,99						359,3
Обед											
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63						161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5						25
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12						66
	Итого за Полдник	220	11,88	8	32,13						252,1
	Итого за день	1 165	40,3	36	136,74						1 663,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Жиры г			Угле-			ЭЦ, ккал
		Белки	Жиры	Угле-	г	г	г	г	г		
Обед											
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,88						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
	Итого за Обед	495	14,51	14	87,99						571,6
Обед											
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3						275,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05						90
	Итого за Полдник	220	9,64	13	50,35						365,8
	Итого за день	1 165	35,17	37	198,71						1 320,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Жиры г			Угле-			ЭЦ, ккал
		Белки	Жиры	Угле-	г	г	г	г	г		
Полдник											
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63						161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5						25
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12						66
	Итого за Полдник	220	11,88	8	32,13						252,1
	Итого за день	1 165	40,3	36	136,74						1 663,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Жиры г			Угле-			ЭЦ, ккал
		Белки	Жиры	Угле-	г	г	г	г	г		
Полдник											
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3						275,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05						90
	Итого за Полдник	220	9,64	13	50,35						365,8
	Итого за день	1 165	35,17	37	198,71						1 320,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"
Е.А. Циркованова

18.03.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак			Углев.-ды.г.	ЭЦ сквал
		Выход г	Белки г	Жиры г		

883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
828	Чай с сахаром (д)	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						
№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак 2			Углев.-ды.г.	ЭЦ сквал
		Выход г	Белки г	Жиры г		

976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3

Обед						
№ рецептуры	Наименование блюда	Обед			Углев.-ды.г.	ЭЦ сквал
		Выход г	Белки г	Жиры г		

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						
№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник			Углев.-ды.г.	ЭЦ сквал
		Выход г	Белки г	Жиры г		

861	Вагрушка 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:

Утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"
Е.А. Циркованова

19.03.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак			Углев.-ды.г.	ЭЦ сквал
		Выход г	Белки г	Жиры 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						
№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак 2			Углев.-ды.г.	ЭЦ сквал
		Выход г	Белки г	Жиры г		

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	Обед			Углев.-ды.г.	ЭЦ сквал
		Выход г	Белки г	Жиры г		

1 049	Суп-пюре 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
	Итого за Обед	505	20,78	15	72,13	497,5

Полдник						
№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник			Углев.-ды.г.	ЭЦ сквал
		Выход г	Белки г	Жиры г		

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	161,5
	Итого за день	1 175	37,76	34	144,03	1 093

Согласовано:

Утверждено: Директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирюканова

20.03.2025 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦквал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦквал	
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8	
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	
	Итого за Завтрак	350	9,81	10	48,89	346,3	
	Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	69	
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
	Обед						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	
1 018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4	
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	
512	Рис припущенный	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	
	Итого за Обед	530	15,67	16	82,68	547,2	
	Полдник						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	
	Итого за Полдник	200	7,55	9	37,21	257,9	
	Итого за день	1 180	33,03	35	179,38	1 220,4	