

Согласовано:

Утверждено: директор

Утверждено: директор
 ООО "Азбука питания"
 Е.А. Циркованова

Утверждено: директор
 ООО "Азбука питания"
 Е.А. Циркованова

(вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

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

Обед									
1 050	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
1 105	Гуляш из курицы				50	10,84	3	1,9	81,3
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 ржаной				10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед				495	18,87	11	45,09	359,3

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	1 061,9

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ всего
	Завтрак								
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным				160	4,59	5	21,64	182
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

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

Обед									
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
1 024	Гуляш из курицы @				50	9,07	3	1,8	127,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом				110	4,65	3	27,77	180,2
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	19,69	12	81,8	577,6

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	40,35	35	192,52	1 326,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Аружка Питания"

Е.А. Широканова

16.04.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Восп. Жир			Углевод-ды г	ЭЦ ккал
		г	г	г	г	г	г		
1 284	Суп молочный с вермишелью	160	7,58	5	13,45	158,6			
1 239,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1			
693	Батон	30	1,5	1	12,5	76,2			
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			
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-шоре 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	0,66	2	0,58	5,6			
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7			
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	22,83	15	87,29	581			
	Полдник								
972	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1			
1 188	Чай с сахаром, 200	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	39,81	34	139,19	1 176,9			

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Аружка Питания"

Е.А. Широканова

15.04.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Восп. Жир			Углевод-ды г	ЭЦ ккал
		г	г	г	г	г	г		
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1			
1 188	Чай с сахаром, 200	150			12	47,9			
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	49,93	356,5			
976	Яблоки овежие	100	0,4		9,8	73,3			
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3			
	Обед								
1 021	Ворщ 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 Дегтяева 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	13	75,83	525,4			
	Полдник								
861	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	284,5			
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	136,97	1 269,7			

Согласовано:

Утверждено: Директор

ООО "Азбука питания"



Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб (мятница)

Итого за Завтрак 350 9,81 10 48,89 346,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Жир		Углевод		ЭЦ ккал
		г	шт	г	шт	г	шт	
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		
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 крупной пшенной "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	82,08	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	1 230,4		