

Согласовано:

Утверждает: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирковцова

Утверждает: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирковцова

21.04.2023 (вторник)

20.04.2023 (вторник)

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								
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
1 188	Чай с сахаром, 200				150			12	47,9
	Итого за Завтрак				350	8,74	15	49,98	348,7
	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									
811	Горошек зеленый консервированный				30	0,93		1,95	12
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	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 Гс обогащенный				20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной				10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед				505	15,38	20	66,34	494

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	28,68	40	172,20	1 140,9

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	Завтрак								
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным				160	4,81	6	20,18	190,4
1 148	Хлеб ржаной				30	2,55	1	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)				10	2,69	3		36,3
1 188	Чай с сахаром, 200				150			12	47,9
	Итого за Завтрак				350	10,05	10	46,73	352,3
	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 Гс 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	488,1

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	33,95	35	146,81	1 129,4

Согласовано:

Утверждаю, директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Циркин

23.04.2016 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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									
928	Компот из смеси сухофруктов				100	0,17		12,18	50,9
Итого за Завтрак 2					100	0,17		12,18	50,9
Обед									
812	Кукуруза консервированная				30	0,62	1	3,24	26,7
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	20,64	14	45,55	411,3
Полдник									
961	Омлет с капустой				50	3,81	4	8,38	89,3
1 148	Хлеб ржаной				10	0,85		4,85	25,9
1 188	Чай с сахаром, 200				150			12	47,9
Итого за Полдник					210	4,66	4	25,23	163,1
Итого за день					1 185	32,66	32	129,23	987,6

Согласовано:

Утверждаю, директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Циркин

23.04.2016 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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									
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 свининой				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	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло				10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром, 200				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

Согласовано:

Утверждает: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирикжанова

(подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г				ЭЦ мяса
		Белки	Жиры	Углево-	ДЛГ	
Завтрак						
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
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
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7
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	19,33	16	84,15	585,7
Полдник						
1 297	Запеканка из творога с рисом	50	5,58	5	8,1	97,8
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	23
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	Итого за Полдник	210	9,97	10	21,65	212,8
	Итого за день	1 165	39,31	36	175,84	1 223,7