

Согласовано:

Утверждено директором

ООО "Азбука Питания"
 АЗБУКА ПИТАНИЯ
 ЦИРОЖИЧКОВА

Утверждено директором

ООО "Азбука Питания"

АЗБУКА ПИТАНИЯ
 ЦИРОЖИЧКОВА

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
	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	Батон				30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком				150	2,25	2	10,65	66,8
	Итого за Завтрак				330	9,21	17	45,71	388,2
	Завтрак 2								
705	Напиток из плодов шиповника				100	0,34		13,81	59,3
	Итого за Завтрак 2				100	0,34		13,81	59,3

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
	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
995	Шоре картофельное				110	2,39	4	16,16	107,8
699	Напиток лимонный				150	0,02		2,91	18,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный				20	2,14	1	9,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной				10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед				495	18,87	11	45,09	363,8

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
	Полдник								
1 066	Сырники				60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло				10	2,00		32,800	125 000
854	Чай с молоком				150	1,02	1	12	66
	Итого за Полдник				220	21,84	8	32 525,6	125 227,1
	Итого за день				1 165	240,26	36	32 630,2	126 038,4

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
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

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

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
	Полдник								
769,12	Булочка домашняя				70	5,29	8	43,3	273,8
920	Молоко кипяченое				150	4,35	5	7,05	90
	Итого за Полдник				220	9,64	13	50,35	363,8
	Итого за день				1 165	35,17	37	198,71	1 320,3

Согласовано:

Утвержден: директор

ООО "Азбука питания"
 ООО "Азбука питания"
 ООО "Азбука питания"
 ООО "Азбука питания"

28.05.2016 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 284	Суп молочный с вермишелью	160	7,53	5	13,45	138,6
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	389,7
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	59,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	77,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
907	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6	3,25	119,6
1 126	Соус томатный	10	0,06	1	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	14	87,29	573,5
Полдник						
892	Омлет с картофелем	60	0,62	1	0,87	14,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Полдник	220	1,47	1	17,72	87,9
	Итого за день	1 175	36	30	154,95	1 990,4

Согласовано:

Утвержден: директор

ООО "Азбука питания"
 ООО "Азбука питания"
 ООО "Азбука питания"
 ООО "Азбука питания"

27.05.2016 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
1 188	Чай с сахаром	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
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
Обед						
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	0,36		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						
861	Ватрушка 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	176,97	1 269,7

Согласовано:

утвержден директор

ООО "Абуха Питания"



Е.А. Директор (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ по порядку	Наименование блюда	Завтрак				ЭД рубль
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
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	340,3
	<i>Завтрак 2</i>					
707	Сок натуральный	100			11,2	69
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69
	<i>Обед</i>					
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,32	29,1
1 018	Суп с крупой 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	3	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	15,41	18	81,06	549,6
	<i>Полдник</i>					
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	32,77	37	178,36	1 222,8