

Согласовано:

Утверждаю, директор

ООО "Азбука Питания"



03.06.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Углерод ДВЛТ			ЭЦ ккал
		Белки г	Жиры г	Углево- ДВЛТ				
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								
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84			4,5
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			18,5
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	525	20,26	13	43,15			393,6
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	150			12			47,9
	Итого за Полдник	210	4,66	4	25,23			163,1
	Итого за день	1 185	32,28	31	126,83			969,9

Согласовано:

Утверждаю, директор

ООО "Азбука Питания"



03.06.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г			Углерод ДВЛТ			ЭЦ ккал
		Белки г	Жиры г	Углево- ДВЛТ				
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 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								
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63			161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25			12,5
1 188	Чай с сахаром	150			12			47,9
	Итого за Полдник	220	11,02	7	28,88			221,5
	Итого за день	1 195	39,49	41	170,34			1 228,3

Согласовано:

Утверждено директором

ООО "Азбука Питания"



Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо

№ п/п	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ калора
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
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	Вагон	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	3	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	33,66	208,7
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	89
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	15	84,15	578,2
	Полдник					
1 297	Запеканка из творога с рисом	50	5,88	5	8,1	97,8
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	Итого за Полдник	210	10,13	10	18,4	200,3
	Итого за день	1 165	39,47	35	172,59	1 203,7