

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
 Е. А. Широканова
 (вторник)



Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда			Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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	10,05			66,8
	Итого за Завтрак	350	9,21	17	45,71			388,2

Обед								
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81			59,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81			59,3

Обед								
1 030	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53			63,7
1 032	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			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	495	18,87	11	45,09			363,8

Полдник								
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63			161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25			12,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12			66
	Итого за Полдник	220	12,04	8	28,88			239,6
	Итого за день	1 165	40,46	36	133,49			1 050,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
 Е. А. Широканова
 (вторник)



Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда			Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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

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								
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

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"



(четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ калкал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угловоды г	
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	309,7
	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
	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	Тфтели мясные с луком	50	7,56	6	5,25	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	1 090,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"



(среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ калкал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угловоды г	
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
	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	Коплета 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					
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	176,97	1 269,7