

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Аэоука Питания"
Е.А. Цирюхинова

16.06.2026 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда				ЭЦ, ккал	
	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды Г		
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	1,3	1	12,5	78,2
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
	Итого за Завтрак	350	8,74	15	46,21	345,7
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						
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 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	535	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	168,52	1 132,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Аэоука Питания"
Е.А. Цирюхинова

18.06.2026 (воскресенье)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда				ЭЦ, ккал	
	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды Г		
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
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
	Итого за Завтрак	350	10,05	10	42,96	349,3
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	1	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 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	14,4	14	67,82	489,1
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	33,65	34	143,04	1 126,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
Е.А. Цирковичева

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
Е.А. Цирковичева

18.06.2016 (четверг)

17.06.2016 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод. вкл. г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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	65
	Итого за Завтрак	350	7,19	14	46,27	362,3
<u>Завтрак 2</u>						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
	Итого за Завтрак 2	100	0,17		12,18	50,9
<u>Обед</u>						
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
<u>Полдник</u>						
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	32,23	31	126,83	969,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод. вкл. г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4	2,22	28,1
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
<u>Полдник</u>						
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:

[Handwritten signature]

Утверждено: директор

ООО "Азбука Питания"

Е. А. Циркованова

19.06.2023 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ расход
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ы г	ЭЦ расход	
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	Багон	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		Итого за Завтрак 2	
912	Компот из свежих яблок	100	0,05
	Итого за Завтрак 2	100	0,05

Обед		Итого за Обед	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15
1107	Биточек рыбный	50	6,63
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84
901	Соус красный основной	10	0,07
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогашенный	20	2,14
1148	Хлеб ржаной	10	0,85
	Итого за Обед	505	19,33

Полдник		Итого за Полдник	
1297	Запеканка из творога с рисом	50	5,58
1142	Повидло	10	0,2
920	Молоко кипяченое	150	4,35
	Итого за Полдник	210	10,13
	Итого за день	1165	39,47

[Handwritten signature]