

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюков

30.06.2023 (сторник)

Красноуфимск Яс.1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белок 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
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 "Азбука питания"

Е.А. Цирюков

30.06.2023 (сторник)

Красноуфимск Яс.1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белок 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
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	33,95	34	143,04	1 126,4

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирковичева

01.07.2016 (среди)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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 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	28,38	221,5
	Итого за день	1 195	39,49	41	170,34	1 228,3

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирковичева

02.07.2016 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 рубо

№ 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
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	Огуцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
1 058	Суп Крестынский 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:

Утвержден: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюков

03.07.2020 (подпись)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 23 / руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г				Белки г				Жиры г				Углебо- вод. г				ЭЦ ккал			

Завтрак

848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
686	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		400	10,69	11	64,66	411,7

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	Ши из свежей капусты с картофелем со ометаной	180	1,37	4	6,58	95,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 107	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	106,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		615	24,52	19	103,65	716,9

Полдник

1 141,09	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		260	10,3	12	43,4	364,2
Итого за день		1 375	45,56	42	223,65	1 542,4