

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюк

03.08.2025 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	6,99	23,03	177,1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
919	Какао с молоком	150	3,68	3,75	15,06	142,5
	Итого за Завтрак	350	10,64	18,86	50,72	463,9
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	59,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34	0,14	13,81	59,3
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	1,7	10,53	63,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 105	Гуляш из курицы	50	10,84	3,37	1,9	81,3
995	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	18,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
	Итого за Обед	495	18,87	11,15	45,09	363,8
1 066	Сырники	60	10,82	6,77	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
	Итого за Полдник	220	12,04	7,6	28,88	239,6
	Итого за день	1 165	41,89	37,75	138,5	1 126,6

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирюк

03.08.2025 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5,17	21,64	152
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
	Итого за Завтрак	350	10,85	9,99	48,19	332
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9
	Итого за Завтрак 2	100	0,17	0,05	12,18	50,9
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	3,83	19,68	83,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	4,77	7,99	121,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	27,77	160,2
1 797	Кисель из сухофруктов	150	0,21	0,02	27,96	113,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
	Итого за Обед	495	14,51	14,18	87,99	571,6
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8,27	43,3	275,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90
	Итого за Полдник	220	9,64	13,07	50,35	365,8
	Итого за день	1 165	35,17	37,09	198,71	1 320,3

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

А. Цирков

06.08.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
1 284	Суп молочный с вермишелью	160	7,53	4,86	13,45	158,6
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,8
	Итого за Завтрак	350	11,36	15,16	36,13	369,7
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	59,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34	0,14	13,81	59,3
Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1,63	13,55	77,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65	0,08	3,9	20
907	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6,43	5,25	119,6
1 126	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,58	5,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4,36	35,66	206,7
933	Компот из яблок и изюма	150	0,1	0,1	14,8	61,4
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
	Итого за Обед	505	22,83	14,5	87,29	573,5
Полдник						
892	Омлет с картофелем	60	0,62	0,9	0,87	14,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
	Итого за Полдник	220	1,47	1,23	17,72	87,9
	Итого за день	1 175	36	31,03	154,95	1 090,4

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

А. Цирков

06.08.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6,21	25,43	194,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
	Итого за Завтрак	350	9,94	9,88	49,93	356,5
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	73,3
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4,11	8,21	74,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6,44	7,99	121,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	27,77	160,2
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
	Итого за Обед	495	17,97	16,18	75,83	525,4
Полдник						
861	Ватрушка со сметаной	50	5,84	8,84	34,36	224,5
920	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90
	Итого за Полдник	200	10,19	13,64	41,41	314,5
	Итого за день	1 145	36,5	40,1	176,97	1 269,7

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"



07.08.2025 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ 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	5,46	24,39	165,8
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
	Итого за Завтрак	350	9,81	9,96	48,89	346,3
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4,31	11,15	93,4
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	4,65	7,95	100,6
901	Соус красный основной	10	0,07	0,51	0,75	7,9
512	Рис припущенный	110	2,64	2,93	27,17	161,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3
897.01	Хлеб пшеничный 1е обогашенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
	Итого за Обед	530	15,29	13,73	79,68	525
Полдник						
1 182	Манник	50	3,2	3,79	30,16	167,9
920	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90
	Итого за Полдник	200	7,55	8,59	37,21	257,9
	Итого за день	1 180	32,65	32,28	176,98	1 198,2