

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

10.08.2026 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	5,92	20,18	190,4
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		350	10,05	9,71	42,96	349,3
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,9
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	73,9
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
1 308,03	Биточек домашний @	50	8,21	5,84	0,79	91,4
1 126	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,38	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	27,77	160,2
390	Компот из свежих плодов	150	0,02	0,02	3,58	14,9
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	21,21	12,65	63,72	450,3
Полдник						
806,44	Маффины творожный @, 60 гр.	60	8,22	8,94	9,54	148,9
920	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90
Итого за Полдник		210	12,57	13,74	16,59	238,9
Итого за день		1 165	44,23	36,5	133,07	1 111,8

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

11.08.2026 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,16	7,11	25,35	156,5
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
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		350	8,74	15,23	46,21	345,7
Завтрак 2						
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
Обед						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	1,83	12,45	72,9
1 114	Клецки	10	0,47	0,44	2,11	14,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	50	5,39	11,79	1,81	118,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4,36	35,66	208,7
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	20,72	89
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		535	20,08	21,07	88,29	607,6
Полдник						
430,41	Манник @	50				
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
Итого за Полдник		200	1,02	0,83	12	66
Итого за день		1 185	30,01	37,18	158,68	1 070,2

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"
Е.А. Цирюченко

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"
Е.А. Цирюченко

12.08.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руо

№ 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
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
1110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	11,04	11,31	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	2,22	29,1
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4,11	8,21	74,7
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
444.01	Плов со свиной	160	11,58	13,24	31,34	280,7
1797	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
1148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		525	17,43	23,95	83,32	590,7

Полдник						
1066.01	Сырники @	60	4,2	3,6	9,15	90,4
1142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
1188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		220	4,4	3,6	24,4	150,8
Итого за день		1195	32,87	38,86	165,86	1157,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5,17	21,64	152
1259.01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
Итого за Завтрак		350	7,19	14,12	46,27	362,3

Завтрак 2						
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

Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5
1058	Суп Крестянский с крупой, сметаной	150	1,52	3,8	10,37	82
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1071	Рагу из птицы	160	14,34	6,92	15,44	196,1
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
1148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		525	20,26	13,13	43,15	393,6

Полдник						
1159	Макаронник	50	2,05	1,42	12,17	69,7
1148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
1188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		210	2,9	1,75	29,02	143,5
Итого за день		1185	30,32	29,05	130,62	950,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирков

14.08.2020 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,73	6,19	34,23	216,2
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,3	0,87	12,5	78,2
686	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9
Итого за Завтрак		350	9,96	9,86	58,1	375,6

Завтрак 2

912	Компот из свежих яблок	100	0,05	0,08	11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05	0,08	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	1,15	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	10,65	3,62	139,6
995	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3
897,01	Хлеб пшеничный 1 с 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	15,25	19,8	57,12	495,7

Полдник

1 066,18	Сырники с начинкой @	60	6,6	6,39	11,95	135,6
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
920	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
Итого за Полдник		250	12,02	12,15	23,66	256,1
Итого за день		1 195	37,28	41,89	150,82	1 177