

Согласовано:

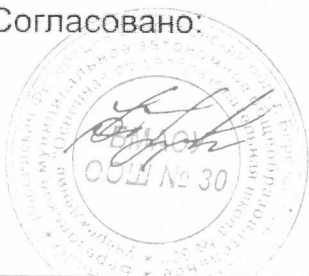

 Утверждаю директор  
 ООО "Азбука питания"


(Лист № 1 из 1)

## Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>9,03</b>	<b>9</b>	<b>44,26</b>	<b>407,4</b>
<u>Завтрак 2</u>						
674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>15,97</b>	<b>71,2</b>
<u>Обед</u>						
834,01	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4
84	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 061	Фрикаделька из мяса птицы	60	7,7	6	5,12	132,5
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
512	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>16,45</b>	<b>17</b>	<b>76,48</b>	<b>573,1</b>
<u>Полдник</u>						
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
961	Омлет с капустой	100	7,61	15	3,44	178,6
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>265</b>	<b>8,89</b>	<b>15</b>	<b>21,8</b>	<b>265,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>34,75</b>	<b>41</b>	<b>158,51</b>	<b>1 317,1</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Ю. Козырева



19.10.2023 (четверг)

## Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	3	20,15	180
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>6,38</b>	<b>9</b>	<b>43,38</b>	<b>340,4</b>
<u>Завтрак 2</u>						

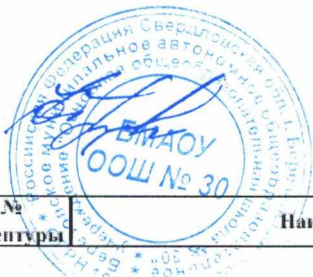
Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

18.10.2023 (среда)



## Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 153	Суп молочный с макаронными изделиями	160	2,92	3	17,78	113,6
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>340</b>	<b>6,43</b>	<b>7</b>	<b>38,84</b>	<b>248,6</b>
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
<u>Обед</u>						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32
1 016	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
444,01	Плов со свиной	150	9,35	18	35,38	338,1
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4

Согласовано



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



17.10.2023 (вторник)

**Березовский Яс 161.95**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>10,93</b>	<b>14</b>	<b>41,25</b>	<b>366,3</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
<b><u>Обед</u></b>						
820	Салат из отварной свеклы	30	0,44	1	2,6	24
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
995	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16,13</b>	<b>15</b>	<b>64,81</b>	<b>476,2</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
678,01	Бисквит яблочный	60	3,02	5	16,67	104,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,37</b>	<b>9</b>	<b>22,67</b>	<b>184</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



16.10.2023 (понедельник)

## Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	5,14	3	25,63	190,4
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>6,7</b>	<b>8</b>	<b>47,95</b>	<b>332,7</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
<b><u>Обед</u></b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
139	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 081	Котлета из свинины Детская	60	2,82	5	7,51	89,5
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
894.01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>15,33</b>	<b>15</b>	<b>83,16</b>	<b>560,2</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
769	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,13</b>	<b>11</b>	<b>37,98</b>	<b>287</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 185</b>	<b>30,16</b>	<b>34</b>	<b>180,29</b>	<b>1 227,4</b>