

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"



Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	160	4,84	7	22,82	176,2
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
Итого за Завтрак		340	9,37	12	44,79	329,3
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
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
1 032	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		540	15,99	12	80,32	525,9
<u>Полдник</u>						
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	130	4,67	4	28,41	166,7
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
Итого за Полдник		300	6,37	5	48,89	266,4
Итого за день		1 280	31,73	29	185,2	1 169,1

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"



24.10.2023 (вторник)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,84	6	41,96	190,7
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
Итого за Завтрак		325	12,91	12	70,7	431,4
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
14 519	Салат из белокочанной капусты с	30	0,76	2	2,99	32
1 175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	60	9,21	6	7,08	118,7
995	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5
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.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		535	18,57	17	70,41	521
<u>Полдник</u>						
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 073	Пудинг творожно-манный	70	10,49	6	11,17	165,9
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
Итого за Полдник		240	10,89	7	25,84	235,5
Итого за день		1 200	42,37	36	178,15	1 235,4

Согласовано:



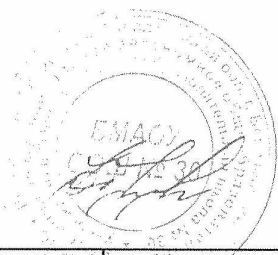
Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
Итого за Завтрак		325	7,59	14	40,77	388,4
<u>Завтрак 2</u>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
<u>Обед</u>						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 076,01	Печень, тушеная в сметанном соусе	80	12,65	8	4,25	141,9
512	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147
397	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		555	22,1	19	86,09	627
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
948	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3
Итого за Полдник		200	8,72	7	28,23	183,8
Итого за день		1 180	38,81	40	164,89	1 246,2

Согласовано:



Утверждаю директор

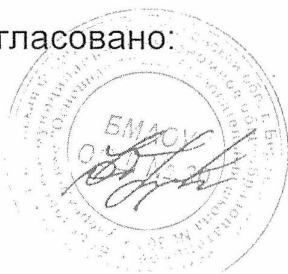
ООО "Азбука питания"



Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6
Итого за Завтрак		335	9,47	13	47,34	347,6
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
820	Салат из отварной свеклы	30	0,44	1	2,6	24
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 150	Котлета из мяса кур	50	10,51	11	8,07	145,2
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
518	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88
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
Итого за Обед		525	20,89	21	70,72	556,5
<u>Полдник</u>						
961	Омлет с капустой	70	5,33	11	2,4	125
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Полдник		235	6,61	11	20,76	211,8
Итого за день		1 195	36,97	45	150,02	1 163,4

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"



А.С. Гергалю

Для документов

27.10.2023

(Мягкая)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
869	Каша (гречневая, геркулес) молочная жидкая с маслом сливочным	160	2,72	4	16,06	112,2
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
Итого за Завтрак		335	4,35	9	41,6	266,5
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3
1 152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,51	3	12,41	83
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 063	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9
925	Напиток апельсиновый или	150	0,15		19,3	78,9
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		565	20,88	15	87,59	576,8
<u>Полдник</u>						
678,01	Бисквит яблочный	50	2,51	4	13,89	87,1
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	6,86	9	20,94	177,1
Итого за день		1 200	32,09	33	161,33	1 067,9