

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"



А. Стергало

01.11.2023 (среда)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование б. по да	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
Итого за Завтрак		325	10,01	7	50,59	342,7
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
814	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 028	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	144
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5
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.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		545	24,85	15	80,41	607
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
770	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4
Итого за Полдник		200	8,03	13	34,79	236,9
Итого за день		1 170	42,89	35	176,99	1 234,1

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"



02.11.2023 (четверг)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 153	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6
Итого за Завтрак		335	9,74	11	42,33	350,6
<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>						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32
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
910	Запеканка картофельная с печенью*	160	13,06	8	28,25	258
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
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		555	21,31	16	83,83	589,9
<u>Полдник</u>						
941	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
Итого за Полдник		240	6,91	4	50,95	256,9
Итого за день		1 230	38,36	31	186,91	1 244,4

Согласовано:


 Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"


03.11.2023 (пятница)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-ды г	ЭЦ ккал
<i>Завтрак</i>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 046	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7
Итого за Завтрак		325	5,68	8	44,95	298,6
<i>Завтрак 2</i>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<i>Обед</i>						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0,96	3	3,88	45,1
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
1 060	Шницель из птицы	60	9,55	5	9,22	152,1
995	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1
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	19	18	74,43	569,4
<i>Полдник</i>						
1 143	Сырники с творогом и морковью	60	9,1	8	13,57	160,3
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
Итого за Полдник		230	10,52	10	29,15	248
Итого за день		1 220	35,2	36	159,73	1 163,5

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

**Березовский Яс 161.95**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦккал
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
Итого за Завтрак		325	11,87	9	48,48	390,7
<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
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
1 086	Котлета рыбная запеченная с маслом	60	6,49	5	4,34	86,4
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.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		530	14,94	15	62,81	462,5
<u>Полдник</u>						
1 182	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	7,7	9	37,88	262,6
Итого за день		1 155	34,51	33	160,37	1 163,3