

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

07.11.2023 (вторник)

Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8
810	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4
Итого за Завтрак		395	15,07	11	60,92	488,4
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
820	Салат из отварной свеклы	30	0,44	1	2,6	24
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 086	Котлета рыбная запеченная с маслом	70	7,57	5	5,06	100,8
995	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		635	18,05	16	78,55	564,5
<u>Полдник</u>						
1 182	Манник	60	4,01	5	37	207,1
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		240	9,23	11	45,46	315,1
Итого за день		1 370	42,35	38	196,13	1 415,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

07.11.2023 (вторник)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<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

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

(подпись)



08.11.2023 (среда)

Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1
Итого за Завтрак		400	9,69	15	51,15	411,3
<u>Завтрак 2</u>						
707,01	Сок натуральный*	100	0,3		11	52
Итого за Завтрак 2		100	0,3		11	52
<u>Обед</u>						
14 519	Салат из белокочанной капусты с	40	1,02	3	3,98	42,7
1 329	Суп овсяный с овощами, сметаной	180	0,19		1,47	8,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 076,01	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	12,65	8	4,25	141,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5
390	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		635	24,34	17	80,29	580
<u>Полдник</u>						
1 066,01	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
Итого за Полдник		270	8,1	8	31	237,4
Итого за день		1 405	42,43	40	173,44	1 280,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



08.11.2023 (среда)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180
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		330	7,68	11	41,62	333,1
<u>Завтрак 2</u>						
707,01	Сок натуральный*	100	0,3		11	52
Итого за Завтрак 2		100	0,3		11	52
<u>Обед</u>						
14 519	Салат из белокочанной капусты с	30	0,76	2	2,99	32
1 329	Суп овсяный с овощами, сметаной	150	0,16		1,23	7,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 076,01	Печень, тушеная в сметанном соусе	70	11,07	7	3,72	124,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4
390	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3
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		520	20,2	14	62,69	466
<u>Полдник</u>						
1 066,01	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
Итого за Полдник		240	8,1	8	28,61	227,8
Итого за день		1 190	36,28	33	143,92	1 078,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю



09.11.2023 (четверг)

Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	2,35	4	18,62	200
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1
Итого за Завтрак		400	10,51	13	48,8	487,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
834	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	40	0,74	2	5,37	39,6
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	180	4	4	11,34	113,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 028	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168
999	Капуста тушеная	120	2,87	5	11,39	102,4
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		645	28,87	17	80,76	665
<u>Полдник</u>						
1 181,01	Ватрушка с картофелем	50	0,39		14,96	67,9
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		230	5,61	6	23,42	175,9
Итого за день		1 375	44,99	36	164,18	1 375,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



09.11.2023 (четверг)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
Итого за Завтрак		330	8,37	10	39,66	396,3
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
834	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	30	0,56	1	4,03	29,7
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
1 028	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	144
999	Капуста тушеная	100	2,39	5	9,49	85,3
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
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	24,02	14	63,78	540,4
<u>Полдник</u>						
1 181,01	Ватрушка с картофелем	50	0,39		14,96	67,9
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	4,74	5	22,01	157,9
Итого за день		1 160	37,13	29	136,65	1 142,1

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С. Гергалю

10.11.2023 (пятница)

Березовский ДОУ 3-7 л 180,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
Итого за Завтрак		395	8,87	16	55,61	409,7
<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	180	2,73	5	12,49	106,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 071	Рагу из птицы	180	20,56	8	20,95	235,7
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		625	29,48	17	81,21	611,5
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
Итого за Полдник		240	10,38	10	43,87	304,8
Итого за день		1 360	49,13	43	190,49	1 373

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

19.11.2023 (пятница)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
Итого за Завтрак		325	7,12	13	44,62	325,6
<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>						
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
1 071	Рагу из птицы	160	18,28	7	18,62	209,5
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		530	24,66	14	68,34	512,6
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
Итого за Полдник		210	9,51	9	42,46	286,8
Итого за день		1 165	41,69	36	165,22	1 172