

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



22.01.2024 (понедельник)

Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
Итого за Завтрак		415	12,09	17	59,37	501,4
<u>Обед</u>						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
1 081	Котлета из свинины Детская	70	3,29	6	8,76	104,5
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 032	Каша гречневая вязкая*	100	2,69	3	13,87	114
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		610	14,73	15	82,3	563,7
<u>Полдник</u>						
934	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		220	8,66	9	32,07	239,2
<u>Ужин</u>						
349,01	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1
541	Рагу овощное с томатом	150	2,39	7	16,47	138,9
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Ужин		370	6,12	10	39,45	273,3
Итого за день		1 615	41,6	51	213,19	1 577,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



22.01.2024 (понедельник)

Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	150	4,81	5	20,11	148,7
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
Итого за Завтрак		325	9,27	13	45,51	385,6
<u>Обед</u>						
139	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94
1 081	Котлета из свинины Детская	50	2,35	4	6,26	74,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 032	Каша гречневая вязкая*	80	2,15	2	11,09	91,2
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		480	11,16	10	64,32	436,6
<u>Полдник</u>						
934	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2
<u>Ужин</u>						
349,01	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1
541	Рагу овощное с томатом	130	2,07	6	14,27	120,4
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Ужин		320	5,8	9	34,86	245,2
Итого за день		1 315	34,02	40	175,35	1 288,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
810	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2
Итого за Завтрак		415	17,49	14	85,28	548,7
<u>Обед</u>						
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
1 069	Суфле из рыбы*	70	12,93	3	5,42	103,3
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
512	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		610	21,34	11	88,86	567,2
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
769	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6
Итого за Полдник		190	7,37	10	31,79	247,6
<u>Ужин</u>						
1 012	Запеканка морковная с творогом	140	2,63	7	17,79	150,6
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Ужин		360	4,65	8	44,61	278,2
Итого за день		1 575	50,85	43	250,54	1 641,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

23.01.2024 (вторник)

Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,4
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
810	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3
Итого за Завтрак		325	12,91	10	64,23	410,7
<u>Обед</u>						
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82
1 069	Суфле из рыбы*	50	9,23	2	3,87	73,8
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
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		480	15,78	7	69,77	441,1
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
769	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6
Итого за Полдник		190	7,37	10	31,79	247,6
<u>Ужин</u>						
1 012	Запеканка морковная с творогом	120	2,25	6	15,25	129,1
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
Итого за Ужин		305	3,87	7	37,24	235
Итого за день		1 300	39,93	34	203,03	1 334,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



24.01.2024 (среда)

Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9
674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
Итого за Завтрак		515	11,5	14	73,47	546,9
<u>Обед</u>						
833	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	40	0,73	4	11,9	83,2
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6
910	Запеканка картофельная с печенью*	170	13,87	9	30,01	274,2
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		650	20,84	20	98,79	681,9
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
838	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2
Итого за Полдник		220	8,36	13	38,37	303,2
<u>Ужин</u>						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	9,94	8	42,84	261,9
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Ужин		380	11,56	8	66,97	367,8
Итого за день		1 765	52,26	55	277,6	1 899,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



24.01.2024 (среда)

Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ 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
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
1 046	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7
674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
Итого за Завтрак		425	8,94	11	59,72	435,9
<u>Обед</u>						
833	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	30	0,55	3	8,93	62,4
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2
910	Запеканка картофельная с печенью*	150	12,24	8	26,48	241,9
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		530	17,55	16	80,33	559
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
838	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2
Итого за Полдник		190	7,49	12	36,96	285,2
<u>Ужин</u>						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	160	8,83	7	38,08	232,8
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Ужин		330	10,45	7	59,82	329,1
Итого за день		1 475	44,43	46	236,83	1 609,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



25.01.2024 (четверг)

Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ 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	200	6,05	9	28,52	220,3
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8
810	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2
Итого за Завтрак		415	14,88	15	75,47	498,3
<u>Обед</u>						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 028	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168
995	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5
925	Напиток апельсиновый или	180	0,18		23,16	94,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		595	26,84	13	73,84	599,6
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
437,03	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6
Итого за Полдник		220	8,05	8	28,57	214,6
<u>Ужин</u>						
1 003	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	50	0,87	5	8,1	81,8
961	Омлет с капустой	120	9,13	18	4,12	214,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Ужин		370	11,7	24	35,09	405,5
Итого за день		1 600	61,47	60	212,97	1 718

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



25.01.2024 (четверг)

Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ 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
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9
810	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3
Итого за Завтрак		325	10,86	11	57,1	372,4
<u>Обед</u>						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 028	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120
995	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8
925	Напиток апельсиновый или	150	0,15		19,3	78,9
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		465	20	10	57,88	459,5
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
437,03	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6
Итого за Полдник		190	7,18	7	27,16	196,6
<u>Ужин</u>						
1 003	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5
961	Омлет с капустой	80	6,09	12	2,75	142,9
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Ужин		290	8,48	17	29,71	308,1
Итого за день		1 270	46,52	45	171,85	1 336,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С.Тергалов

26.01.2024 (пятница)

Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238
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		415	9,85	12	61,97	449,4
<u>Обед</u>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1 107	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		610	18,92	17	91,02	607,2
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
1 141	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1
Итого за Полдник		180	6,6	7	28,32	201,6
<u>Ужин</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Ужин		350	21,49	13	47,57	435,7
Итого за день		1 555	56,86	49	228,88	1 693,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С.Тергалов

26.01.2024 (пятница)

Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

№ 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
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	7,4	9	47,25	338,9
<u>Обед</u>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		480	14,12	13	71,16	468
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
1 141	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1
Итого за Полдник		165	5,48	5	17,16	140,6
<u>Ужин</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	100	14,98	9	15,96	237
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Ужин		290	17	10	40,39	355
Итого за день		1 260	44	37	175,96	1 302,5