

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



05.02.2024 (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>						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	4,56	4	24,18	216
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	7,98	12	54,12	427,4
<u>Обед</u>						
814	Икра овощная морковная	40	0,37	2	2,44	31,9
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со	180	2,95	5	13,27	110,7
1 061	Фрикаделька из мяса птицы	70	8,98	6	5,98	154,5
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 000	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3
390	Компот из свежих плодов	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		630	19,01	18	84,92	630,9
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
769	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6
Итого за Полдник		220	8,24	11	33,2	265,6
<u>Ужин</u>						
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2
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
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Ужин		355	14,52	6	50,49	355,7
Итого за день		1 600	49,75	47	222,73	1 679,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



05.02.2024 (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>						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	140	3,55	3	18,81	168
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		315	6,13	9	42,04	328,4
<u>Обед</u>						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,2
1 061	Фрикаделька из мяса птицы	60	7,7	6	5,12	132,5
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 000	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6
390	Компот из свежих плодов	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		520	15,68	16	68,64	515,8
<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>						
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Ужин		305	13,73	6	43,3	316,8
Итого за день		1 330	42,91	41	185,77	1 408,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



06.02.2024 (вторник)

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 пшеничная 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
810	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак		515	18	19	84,66	630,5
<u>Обед</u>						
820	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32
1 175	Рассольник домашний со сметаной	180	1,72	5	9,71	83,1
1 107	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7
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
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		620	16,84	18	88,81	609,8
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
1 448	Пряник молочный	40			0,33	1,6
Итого за Полдник		220	5,22	5	7,53	97
<u>Ужин</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	140	20,97	13	22,35	331,8
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
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		360	22,69	14	48,5	454,6
Итого за день		1 715	62,75	56	229,5	1 791,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



06.02.2024 (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>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	140	4,06	6	22,26	168
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
810	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак		415	13,19	13	64,75	476,8
<u>Обед</u>						
820	Салат из свеклы	30	0,44	1	2,6	24
1 175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6
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
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		510	13,71	13	71,66	495,4
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
1 448	Пряник молочный	40			0,33	1,6
Итого за Полдник		190	4,35	4	6,33	81,1
<u>Ужин</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Ужин		315	20,77	12	42,39	408,4
Итого за день		1 430	52,02	42	185,13	1 461,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



07.02.2024 (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>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		535	19,14	13	90,58	671,6
<u>Обед</u>						
1 003	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5
139	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8
1 076,01	Печень, тушеная в сметанном соусе	80	12,65	8	4,25	141,9
995	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5
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		620	23,5	20	83,93	623
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
934	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2
Итого за Полдник		220	8,66	9	32,07	239,2
<u>Ужин</u>						
236	Котлета морковная с маслом	150	3,34	17	19,48	247,9
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
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	5,38	20	43,7	377,8
Итого за день		1 745	56,68	62	250,28	1 911,6

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



07.02.2024 (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>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	4,5	2	22,42	166,6
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
810	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
Итого за Завтрак		435	14,13	9	69,75	512,8
<u>Обед</u>						
1 003	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	30	0,52	3	4,86	49,1
139	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94
866	Суфле из печени	50	5,83	4	0,05	106,7
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
995	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8
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		510	14,62	14	64,64	501,1
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
934	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2
<u>Ужин</u>						
236	Котлета морковная с маслом	130	2,9	15	16,89	214,8
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Ужин		315	4,52	17	36,6	322,2
Итого за день		1 450	41,06	48	201,65	1 557,3

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



08.02.2024 (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>						
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
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
Итого за Завтрак		395	7,2	16	53,52	427,4
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7
84	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	93,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	160	9,98	19	37,74	360,7
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		605	17,22	26	96,09	693,3
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
941	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5
Итого за Полдник		220	9	7	30,86	213,9
<u>Ужин</u>						
1 137	Котлета рыбная из минтая	40	6,29	4	5,43	84,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9
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		340	11,94	8	52,28	340,9
Итого за день		1 560	45,36	57	232,75	1 675,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



08.02.2024 (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>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	140	2,94	6	18,34	168
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		315	5,52	12	41,57	328,4
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3
84	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	140	8,73	16	33,02	315,6
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		505	14,64	22	79,81	583,3
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
941	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5
Итого за Полдник		190	8,13	6	29,66	198
<u>Ужин</u>						
1 137	Котлета рыбная из минтая	40	6,29	4	5,43	84,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Ужин		285	10,73	7	42,97	289,1
Итого за день		1 295	39,02	47	194,01	1 398,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

09.02.2024 (Мятница)

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	180	5,45	8	25,67	198,3
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак		495	7,72	15	69,58	449,8
<u>Обед</u>						
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	2,14	5	11,83	98,7
1 028	Котлета рыбная	60	11,33	9	7,37	151,6
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
518	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110
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		580	19,84	20	78,16	587,3
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
1 182	Манник	40	2,68	3	24,67	138,1
Итого за Полдник		190	7,03	8	31,72	228,1
<u>Ужин</u>						
14 519	Салат из белокочанной капусты с	50	1,27	3	4,98	53,4
972	Омлет натуральный*	100	10,06	12	1,85	160,2
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Ужин		350	12,95	15	30,96	319,5
Итого за день		1 615	47,54	58	210,42	1 584,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

09.02.2024 (Мятница)

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	140	4,24	6	19,96	154,2
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак		415	5,87	11	56,7	356
<u>Обед</u>						
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2
1 028	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3
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
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	16,26	15	63,31	480,4
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
1 182	Манник	30	2,01	2	18,5	103,6
Итого за Полдник		180	6,36	7	25,55	193,6
<u>Ужин</u>						
14 519	Салат из белокочанной капусты с	40	1,02	3	3,98	42,7
972	Омлет натуральный*	80	8,05	10	1,48	128,2
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
Итого за Ужин		285	10,29	13	24,76	255,1
Итого за день		1 360	38,78	46	170,32	1 285,1