

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



19.02.2024 (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>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	180	5,77	6	24,13	178,4
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		395	11,44	16	56,68	481,6
<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"	50	4,3	3	29,51	164
920	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		250	10,1	9	38,91	284
<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	200			15,97	63,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Ужин		390	6,12	10	41,05	279,6
Итого за день		1 645	42,39	50	218,94	1 608,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



19.02.2024 (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>						
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"	50	4,3	3	29,51	164
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	8,65	8	36,56	254
<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		1 325	34,88	40	181,25	1 321,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

20.02.2024 (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>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	180	6,76	7	36,99	236,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
810	Бутерброд с сыром	35	3,92	3	14,39	98
Итого за Завтрак		395	11,91	11	66,84	414,1
<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>						
769	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197
920	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		250	9,58	12	40,33	317
<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	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Ужин		380	4,65	8	46,21	284,5
Итого за день		1 635	47,48	42	242,24	1 582,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

20.02.2024 (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>						
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	2,8	2	10,28	70
Итого за Завтрак		325	9,46	8	54	333,4
<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>						
769	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	8,13	11	37,98	287
<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		1 310	37,24	33	198,99	1 296,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



21.02.2024 (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>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,22	8	28,62	216
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		495	10,92	13	70,29	522,9
<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*	200	5,8	6	9,4	120
838	Крендель песочный с сахаром	50	3,92	9	37,39	244
Итого за Полдник		250	9,72	15	46,79	364
<u>Ужин</u>						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	9,94	8	42,84	261,9
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Ужин		400	11,56	8	68,57	374,1
Итого за день		1 795	53,04	56	284,44	1 942,9

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



21.02.2024 (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>						
883	Каша пшенная 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	50	3,92	9	37,39	244
Итого за Полдник		200	8,27	14	44,44	334
<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		1 485	45,21	48	244,31	1 658

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



22.02.2024 (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>						
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
810	Бутерброд с сыром	35	3,92	3	14,39	98
Итого за Завтрак		395	9,45	11	58,29	368,1
<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*	200	5,8	6	9,4	120
437,03	Рогалик с яблоками	50	3,54	2	25,13	133,2
Итого за Полдник		250	9,34	8	34,53	253,2
<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		1 610	57,33	56	201,75	1 626,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



22.02.2024 (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>						
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	2,8	2	10,28	70
Итого за Завтрак		325	7,41	9	46,87	295,1
<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	50	3,54	2	25,13	133,2
Итого за Полдник		200	7,89	7	32,18	223,2
<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		1 280	43,78	43	166,64	1 285,9