

Согласовано:



**КОПИЯ
ВЕРНА**

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Цирканова



22.06.2026 (понедельник)

Березовский Яс 182,78

№ 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	4,95	5	24,5	154,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	65
Итого за Завтрак		325	7,29	14	43,3	285,5
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
1 329	Суп овсяный с овощами, сметаной	150	0,16		1,23	7,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 191,03	Бигус	160	14,62	14	8,22	219,6
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	89
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		505	20,28	17	48,61	434,2
<u>Полдник</u>						
948	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		200	4,37	3	34,23	152,2
Итого за день		1 130	31,94	34	137,34	940,9

Согласовано:

Заведующий

М.А. Минина

КОПИЯ
ВЕРНА
 Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широкова


23.06.2023 (вторник)

Березовский Яс 182,78

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
845	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	150	6,99	6	33,42	217,2
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	65
Итого за Завтрак		325	8,31	14	52,22	330,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
577,01	Суп Харчо с филе куриным	150	2,15	3	10,12	77,9
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9
995	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		490	16,09	13	67,38	457,7
<u>Полдник</u>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		220	11,02	7	28,88	221,5
Итого за день		1 135	35,42	34	159,68	1 078,3

Согласовано

Заведующий
М.А. ЖИВИНАКОПИЯ
ВЕРНА
 Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 Е.А. Цирикалова


24.06.2026 (среда)

Березовский Яс 182,78

№ 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	5,39	6	23,84	182
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		325	8,88	9	44,41	303,8
<u>Завтрак 2</u>						
976,03	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	51,7
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82
466,05	Тефтели мясные с рисом (ёжики) с соусом	130	10,45	15	18,9	254,1
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	150	0,24		18,33	76,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		500	16,62	23	72,04	548
<u>Полдник</u>						
769,12	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		210	4,53	7	49,11	284,3
Итого за день		1 145	30,47	39	176,34	1 187,8

Согласовано
ЗАВЕДУЮЩИЙ
М.А. Минаева

М.А. Минаева



КОПИЯ
ВЕРНА

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Цирканова



25.06.2026 (четверг)

Березовский Яс 182,78

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,72	7	23,76	146,7
1 110,04	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3	10,78	114
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	65
Итого за Завтрак		325	10,92	18	41,34	325,7
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,48	79,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076	Печень по-строгановски	60	7,56	8	1,56	108
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		505	18,18	17	69	527,8
<u>Полдник</u>						
892	Омлет с картофелем	100	1,03	2	1,45	23,5
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		265	2,64	3	19,98	112,5
Итого за день		1 195	31,74	38	141,52	1 035

Согласовано:



КОПИЯ
ВЕРНА

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Цирикканова



26.06.2026 (пятница)

Березовский Яс 182,78

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
868	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,06	6	19,48	151
919	Какао с молоком	150	3,68	4	15,06	142,5
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		325	11,23	13	43,11	367,4
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5
1 028	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120
1 000	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3
912	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		490	21,45	12	71,42	516,7
<u>Полдник</u>						
1 141,09	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
Итого за Полдник		210	2,25	3	31,4	179,5
Итого за день		1 125	34,93	28	157,13	1 132,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444148

Владелец Минина Мария Александровна

Действителен с 19.02.2026 по 19.02.2027