

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"
Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
А.С. Тергалов



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
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
Итого за Завтрак		395	10,86	19	56,04	485
<u>Обед</u>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2
1 107	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
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		590	18,29	17	89,44	614
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
770	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9
Итого за Полдник		190	7,29	11	29,03	205,4
<u>Ужин</u>						
1 163,01	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,69	1	5,6	30,7
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
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		320	13,09	9	45,96	318,9
Итого за день		1 495	49,53	56	220,47	1 623,3

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"
Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
А.С. Тергалов



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
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2
Итого за Завтрак		415	19,74	16	87,89	640,5
<u>Обед</u>						
820	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9
319	Оладьи из печени	70	12,65	8	10,4	164,3
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
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	21,45	19	83,95	605,5
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
938	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8
Итого за Полдник		220	7,74	9	35,1	246,8
<u>Ужин</u>						
1 061	Фрикаделька из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4
1 011,01	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	120	4,14	7	23,97	177,5
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		370	12,25	13	51,11	397,2
Итого за день		1 635	61,18	57	258,05	1 890

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"
Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"



01.02.2024 (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
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
674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
Итого за Завтрак		495	9,25	16	71,58	480,9
<u>Обед</u>						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,74	2	12,37	96,8
1 028	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147
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		590	23,37	11	84,92	627,2
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
948	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5
Итого за Полдник		220	8,72	8	26,24	191,5
<u>Ужин</u>						
349,01	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
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	6,94	10	45,8	298
Итого за день		1 695	48,28	45	228,54	1 597,6

Согласовано: Директор
МБОУ ПГО "ООШ с.Курганово"
Л.В. Нелюбина



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>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2
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		395	15,77	10	73,01	499,6
<u>Обед</u>						
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	40	0,34	2	3,21	33,3
1 175	Рассольник домашний со сметаной	180	1,72	5	9,71	83,1
265	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5
969	Напиток цитрусовый	180	0,47		3,14	14,8
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	26,3	23	64,26	568,9
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
1 141	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1
Итого за Полдник		210	7,47	9	30,78	230,1
<u>Ужин</u>						
997	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Ужин		350	4,79	10	52,42	319,4
Итого за день		1 575	54,33	52	220,47	1 618