

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкинова

08.06.2023 (пн, понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		400	11,63	11	53,3	364,2
Завтрак 2						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,01		21,6	85,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		600	17,57	18	94,2	651,6
Полдник						
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		250	10,51	14	51,76	383,8
Итого за день		1 350	39,88	43	211,44	1 450,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкинова

08.06.2023 (пн, понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Завтрак		350	10,85	10	48,19	332
Завтрак 2						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
1 797	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		495	14,51	14	87,99	571,6
Полдник						
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		220	9,64	13	50,35	365,8
Итого за день		1 165	35,17	37	198,71	1 320,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

09.06.2020 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
Итого за Завтрак		400	10,34	19	50,6	423,7
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	59,3
Обед						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 105	Гуляш из курицы	70	15,18	5	2,66	113,9
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		600	24,48	13	53,66	446,1
Полдник						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Полдник		250	12,25	8	31,28	252,8
Итого за день		1 350	47,41	40	149,35	1 181,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

09.06.2020 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	23,03	177,1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	9,21	17	45,71	388,2
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	59,3
Обед						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 105	Гуляш из курицы	50	10,84	3	1,9	81,3
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	18,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		495	18,87	11	45,09	363,8
Полдник						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		220	12,04	8	28,88	239,6
Итого за день		1 165	40,46	36	133,49	1 050,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкинова

10.06.2026 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3
828	Чай с сахаром	180			9,87	53,9
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		400	10,66	11	50,98	386,7
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		600	22,75	20	91,55	647
Полдник						
861	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		250	11,64	15	43,76	344,5
Итого за день		1 350	45,45	46	196,09	1 451,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкинова

10.06.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		350	9,94	10	49,93	356,5
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		495	17,97	15	75,83	525,4
Полдник						
861	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	10,19	14	41,41	314,5
Итого за день		1 145	38,5	39	176,97	1 269,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

11.06.2026 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 284	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	178,4
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
Итого за Завтрак		400	12,75	16	39,82	402,8
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	59,3
Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	93
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
907	Тефтели мясные с луком	70	10,58	9	7,35	167,4
1 126	Соус томатный	10	0,06	1	0,58	5,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7
933	Компот из яблок и изюма	180	0,12		17,76	73,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		615	29,22	18	107,63	720,8
Полдник						
892	Омлет с картофелем	70	0,72	1	1,02	16,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Полдник		260	1,57	1	20,27	99,8
Итого за день		1 375	43,88	35	181,53	1 282,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

11.06.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 284	Суп молочный с вермишелью	160	7,53	5	13,45	158,6
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	11,36	15	36,13	369,7
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	59,3
Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	77,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
907	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6	5,25	119,6
1 126	Соус томатный	10	0,06	1	0,58	5,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7
933	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		505	22,83	14	87,29	573,5
Полдник						
892	Омлет с картофелем	60	0,62	1	0,87	14,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Полдник		220	1,47	1	17,72	87,9
Итого за день		1 175	36	30	154,95	1 090,4