

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкина

08.08.2023 (понедельник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,2	1	5,05	40
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>3,41</b>	<b>9</b>	<b>27,18</b>	<b>227,3</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>						
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
827	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,92	4	35,34	203,9
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,12		4,61	21,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>18,45</b>	<b>17</b>	<b>90,96</b>	<b>663</b>
<b>Полдник</b>						
1 190	Ватрушка с творогом, 100 гр.	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,55</b>	<b>11</b>	<b>24,81</b>	<b>244,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>32,41</b>	<b>37</b>	<b>154,15</b>	<b>1 182,5</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкина

08.08.2023 (понедельник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	1,02	1	4,29	34
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>3,23</b>	<b>9</b>	<b>24,78</b>	<b>212,3</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>						
1 016	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,1		3,84	18,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>13,92</b>	<b>13</b>	<b>69,68</b>	<b>503,3</b>
<b>Полдник</b>						
1 190	Ватрушка с творогом, 100 гр.	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>22,46</b>	<b>214,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 170</b>	<b>26,25</b>	<b>32</b>	<b>128,12</b>	<b>977,8</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

05.08.2023 (вторник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,59	6	28,52	185,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,42	118,5
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
<b>Итого за Завтрак</b>		410	6,17	14	49,91	363,5
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,07		2,56	12,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,07		2,56	12,1
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
1 113	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4
1 114	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	20	2,53	165,4
995	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		650	19	29	82,46	619,1
<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,26	4	45,32	227,8
<b>Итого за день</b>		1 410	28,5	47	180,25	1 222,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

05.08.2023 (вторник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,08	5	25,35	164,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,68	98,7
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
<b>Итого за Завтрак</b>		365	5,4	12	43,9	317,1
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,07		2,56	12,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,07		2,56	12,1
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9
1 114	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	20	2,53	165,4
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		575	17,87	29	72,18	565,4
<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
686	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,24	4	41,53	212,8
<b>Итого за день</b>		1 240	26,58	45	160,17	1 107,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

06.08.2025 (среда)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
<b>Итого за Завтрак</b>		410	12,28	11	50,69	345,9
<b>Завтрак 2</b>						
389,04	Абрикосы	60	0,55		5,45	26,7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		60	0,55		5,45	26,7
<b>Обед</b>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,46	5	10,55	97
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	150	10,85	12	29,38	263,1
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
<b>Итого за Обед</b>		605	18,28	20	73,08	528,7
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
<b>Итого за Полдник</b>		250	2,15	1	23,07	123,4
<b>Итого за день</b>		1 325	33,26	32	152,29	1 024,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

06.08.2025 (среда)

### Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	6	21,69	150,3
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
<b>Итого за Завтрак</b>		365	10,7	10	44,66	303,4
<b>Завтрак 2</b>						
389,04	Абрикосы	60	0,55		5,45	26,7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		60	0,55		5,45	26,7
<b>Обед</b>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,1	4	7,91	72,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	130	9,41	11	25,47	228,1
1 318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		465	14,66	17	54,67	410,3
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
<b>Итого за Полдник</b>		220	2,15	1	21,43	114,4
<b>Итого за день</b>		1 110	28,06	28	126,21	854,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина



07.08.2025 (четверг)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11,35</b>	<b>21</b>	<b>49,44</b>	<b>446</b>
<b>Завтрак 2</b>						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,17</b>		<b>12,18</b>	<b>50,9</b>
<b>Обед</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
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
1 021	Рагу из мяса птицы @	170	19,68	18	19,79	279,2
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>27,25</b>	<b>23</b>	<b>58,11</b>	<b>511,3</b>
<b>Полдник</b>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>8,13</b>	<b>5</b>	<b>33,96</b>	<b>240,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 455</b>	<b>46,9</b>	<b>49</b>	<b>153,69</b>	<b>1 249,1</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина



07.08.2025 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	161,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,42	118,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,08</b>	<b>18</b>	<b>44,2</b>	<b>394</b>
<b>Завтрак 2</b>						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,17</b>		<b>12,18</b>	<b>50,9</b>
<b>Обед</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
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
1 021	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>24,06</b>	<b>21</b>	<b>50,08</b>	<b>446</b>
<b>Полдник</b>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>310</b>	<b>7,91</b>	<b>5</b>	<b>29,46</b>	<b>223,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>42,22</b>	<b>44</b>	<b>135,92</b>	<b>1 114,4</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

08.08.2023 (пятница)

**Краснофимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	1,07	1	6,42	40,5
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>4,61</b>	<b>4</b>	<b>28,64</b>	<b>168,3</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,1		3,84	18,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>18,12</b>	<b>21</b>	<b>60,79</b>	<b>523,8</b>
<b>Полдник</b>						
769	Булочка домашняя, 100 гр.	40	3,02	5	24,74	157,6
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>4,04</b>	<b>6</b>	<b>36,74</b>	<b>223,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 195</b>	<b>26,77</b>	<b>31</b>	<b>137,37</b>	<b>963,2</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

08.08.2023 (пятница)

**Краснофимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	1,29	1	7,7	48,7
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>5,54</b>	<b>4</b>	<b>33,15</b>	<b>197,3</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,12		4,61	21,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>645</b>	<b>19,49</b>	<b>23</b>	<b>68,59</b>	<b>582,6</b>
<b>Полдник</b>						
769	Булочка домашняя, 100 гр.	40	3,02	5	24,74	157,6
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>4,25</b>	<b>6</b>	<b>39,14</b>	<b>236,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>29,28</b>	<b>33</b>	<b>152,08</b>	<b>1 064,2</b>