

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

15.09.2025 (пн, понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,9	9	20,23	200,2
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		415	92,98	49	515,23	2 910,2
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	88
Обед						
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,86	5	13,94	114,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
827	Биточек мясной рубленый	80	6,22	8	12,79	194,8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,92	5	35,34	203,9
390	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3 108
Итого за Обед		750	122,89	62	679,87	3 828,8
Полдник						
1 190,03	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Полдник		250	6,65	7	41,73	260,1
Итого за день		1 535	223	118	1 248,59	7 087,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

15.09.2025 (пн, понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,72	7	17,2	170,2
1 148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2 590
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		355	91,8	47	510,56	2 871,2
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	88
Обед						
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4
1 016	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	86
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
827	Биточек мясной рубленый	60	4,66	6	9,59	146,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	4	27,77	160,2
390	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	34	13	194	1 036
Итого за Обед		585	49,61	31	267,63	1 584,5
Полдник						
1 190,03	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Полдник		250	6,65	7	41,73	260,1
Итого за день		1 310	148,54	85	831,68	4 803,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

16.09.2023 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	6	28,52	203,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак		410	6,64	15	47,65	401
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	88
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9
1113	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4
1114	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	80	8,94	22	2,89	189,1
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3108
Итого за Обед		725	122,25	71	664,95	3752,4
Полдник						
1182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
Итого за Полдник		250	9	9	38,16	273,9
Итого за день		1505	138,37	95	762,52	4515,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

16.09.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,5	5	25,35	180,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		365	5,82	13	42,02	349,4
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	88
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6
1113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9
1114	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43
1052	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
1148	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590
Итого за Обед		600	102,1	62	552,61	3130
Полдник						
1182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
Итого за Полдник		200	7,55	8	36,16	247,4
Итого за день		1285	115,95	83	642,55	3814,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

17.09.2025 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122
919	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190
Итого за Завтрак		410	17,24	16	61,62	498,5

Завтрак 2						
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Завтрак 2		180			20,16	85,5

Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5
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	180	0,01		6,84	16,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3 108
Итого за Обед		655	119,46	67	649,69	3 642,5

Полдник						
1 066	Сырники	120	2,49	2	3,25	38,5
1 142	Повидло	20	0,08		13	50
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		320	7,79	8	24,71	196,5
Итого за день		1 565	144,49	91	756,18	4 423

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

17.09.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
Итого за Завтрак		370	15,87	14	56,56	458,8

Завтрак 2						
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Завтрак 2		180			20,16	85,5

Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8
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
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	25	85	33	485	2 590
Итого за Обед		520	99,33	56	538,08	3 014,1

Полдник						
1 066	Сырники	100	2,08	1	2,71	32,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		260	6,47	6	16,26	147,1
Итого за день		1 330	121,67	76	631,06	3 705,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

18.09.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
972	Омлет натуральный	180	13,3	12	15,32	264,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
Итого за Завтрак		400	18,11	27	38,26	528,5
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4
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
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3 108
Итого за Обед		655	129,41	67	658,72	3 727,5
Полдник						
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Полдник		250	6,52	9	57,7	355
Итого за день		1 405	154,04	103	765,88	4 658,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

18.09.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
972	Омлет натуральный	170	12,56	11	14,47	249,7
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	16,39	22	32,68	454,5
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82
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
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	20	68	26	388	2 072
Итого за Обед		525	91,05	49	448,08	2 572
Полдник						
769,12	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		200	4,8	7	42,93	263
Итого за день		1 175	112,24	78	534,89	3 337

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

19.09.2023

(пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		410	10,7	10	67,77	425,2
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Завтрак 2		180			20,16	85,5
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9
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 @	100	14,64	21	7,23	279,1
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3 108
Итого за Обед		750	126,54	73	659,38	3 854,1
Полдник						
0	Ленивые вареники	60	90,41	43	63,08	1 018,8
904	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		250	95,83	50	72,88	1 137,7
Итого за день		1 590	233,07	133	820,19	5 502,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

19.09.2023

(пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	11,75	101,7
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		355	8,91	9	57,49	358,3
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Завтрак 2		180			20,16	85,5
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6
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 @	100	14,64	21	7,23	279,1
995	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3 108
Итого за Обед		630	124,62	72	646,03	3 767,1
Полдник						
0	Ленивые вареники	45	67,81	32	47,31	764,1
904	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		205	72,36	38	55,7	865
Итого за день		1 370	205,89	119	779,38	5 075,9