

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

06.10.2025 (пн, понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	179,7
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Завтрак		410	10,91	11	50,05	355,9
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	88
Обед						
811	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16
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
512	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		670	17,82	21	92,23	653,7
Полдник						
1 099	Запеканка картофельная с мясом птицы	100	2,39	6	21,48	150,1
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,21	1	0,71	9,1
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		300	3,67	7	41,94	245,1
Итого за день		1 500	32,88	39	195,98	1 342,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

06.10.2025 (пн, понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	159,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		365	8,87	8	45,74	309
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	88
Обед						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
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
512	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
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	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		555	14,62	17	77,48	537,9
Полдник						
1 099	Запеканка картофельная с мясом птицы	80	1,91	5	17,19	120
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,21	1	0,71	9,1
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		250	3,19	6	35,25	205,4
Итого за день		1 290	27,16	31	170,23	1 140,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

07.10.2023 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 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
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	10,87	23	48,85	463,4
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8
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
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		635	18,38	26	67,36	546,6
Полдник						
1 066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1 142	Повидло	20	0,08		13	50
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		280	7,13	7	24,02	189,3
Итого за день		1 415	36,72	56	154,04	1 263,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

07.10.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 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
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		360	9,89	19	44,12	404,1
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
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
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		540	16,99	24	58,31	487,6
Полдник						
1 066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1 142	Повидло	20	0,08		13	50
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		230	5,68	6	21,67	159,3
Итого за день		1 230	32,9	49	137,91	1 115,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широжинова

08.10.2025 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 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
1188	Чай с сахаром	200			16	63,8
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Итого за Завтрак		410	10,66	10	54,9	370,8
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	40	0,82	2	4,32	35,6
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1054,01	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4
959	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3
845,03	Каша гречневая вязкая	180	7,83	7	33,54	204,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		655	29,65	32	102,84	784,4
Полдник						
934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
Итого за Полдник		260	10,96	9	43,41	302,8
Итого за день		1445	51,75	51	212,91	1546

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широжинова

08.10.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 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
1188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Итого за Завтрак		370	9,94	9	50,12	340,3
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	30	0,62	1	3,24	26,7
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1054,01	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7
845,03	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2
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	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		535	19,58	18	78,65	545
Полдник						
934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
914	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
Итого за Полдник		240	10,38	9	42,61	292,2
Итого за день		1265	40,38	36	183,14	1265,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

09.10.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
101	Суп молочный с крупой	200	4,92	6	17,08	144,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Завтрак		420	7,03	18	42,36	386
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9
1 049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
907	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4
1 126	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3
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	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		695	31,01	16	119,38	782,9
Полдник						
972	Омлет натуральный	100	7,39	6	8,51	146,9
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
Итого за Полдник		290	8,46	6	28,26	232,8
Итого за день		1 505	46,84	40	203,81	1 466

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

09.10.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
101	Суп молочный с крупой	170	4,18	5	14,52	122,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Завтрак		350	5,76	14	34,68	308,7
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
907	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4
1 126	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3
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	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		570	26,97	15	97,37	663,9
Полдник						
972	Омлет натуральный	80	5,91	5	6,81	117,5
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
Итого за Полдник		240	6,98	5	24,16	193,8
Итого за день		1 260	40,05	34	170,02	1 230,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

10.10.2023 (пятница)

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
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3
Итого за Завтрак		400	17,84	17	59,22	475,8
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	180	2,95	5	13,38	112,1
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
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	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		630	21,37	28	100,21	707,1
Полдник						
1 182	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		260	9,63	11	45,59	321,4
Итого за день		1 390	48,84	56	216,22	1 551,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

10.10.2023 (пятница)

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	150	4,32	5	22,87	155,4
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Итого за Завтрак		360	15,59	14	51,23	415,1
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
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	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		540	19,01	26	84,17	616,9
Полдник						
1 182	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	8,18	10	43,24	291,4
Итого за день		1 210	42,78	50	189,84	1 370,9

Сок натуральный