

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкайнова

07.09.2023 (пн, понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды 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	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
Итого за Завтрак		415	10,11	17	42,36	387,5

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

Обед

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	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	0,61		24,86	115,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		655	19,78	18	112,53	753,7

Полдник

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
Итого за Полдник		250	10,55	11	24,81	244,7
Итого за день		1 420	40,44	46	190,9	1 433,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкайнова

07.09.2023 (пн, понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды 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	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
Итого за Завтрак		355	8,93	15	37,69	348,5

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

Обед

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	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	0,51		20,72	96,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		515	14,95	14	87,54	579,2

Полдник

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
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7
Итого за день		1 170	32,98	39	158,89	1 189,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широких

02.09.2023 (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	4,59	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	6,17	15	47,65	401
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	50	0,4		1,4	7,5
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	130	2,82	4	19,09	127,4
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
Итого за Обед		680	19,37	29	84,49	631,9
Полдник						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Полдник		250	3,26	4	45,32	227,8
Итого за день		1 440	29,14	48	191,27	1 325

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широких

02.09.2023 (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	4,08	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	5,4	13	42,02	349,4
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						
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
Итого за Обед		575	17,87	29	72,18	565,4
Полдник						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
686	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9
Итого за Полдник		200	3,24	4	41,53	212,8
Итого за день		1 240	26,85	46	169,54	1 191,9

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

03.09.2025 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды 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
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Завтрак		410	10,73	10	57,54	396,6
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	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	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
Итого за Обед		605	18,34	20	73,47	531,2
Полдник						
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
Итого за Полдник		250	2,15	1	23,07	123,4
Итого за день		1365	31,95	31	163,88	1124,5

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

03.09.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	11,75	101,7
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		365	9,32	9	50,54	346,7
Завтрак 2						
973	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,9
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
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
Итого за Обед		465	14,7	17	54,97	412,2
Полдник						
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
Итого за Полдник		220	2,15	1	21,43	114,4
Итого за день		1150	26,9	27	136,74	946,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркаева

04.09.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	179,7
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	9,97	21	47,29	443,8
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						
812	Кукуруза консервированная	50	1,03	2	5,4	44,5
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
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
Итого за Обед		620	27,25	27	59,4	548,5
Полдник						
769	Булочка домашняя, 100 гр.	70	5,27	8	42,88	267,4
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Полдник		250	6,5	9	57,28	346,6
Итого за день		1 370	43,89	57	176,15	1 389,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркаева

04.09.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	169,8
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	8,7	16	41,21	374,6
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						
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
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
Итого за Обед		515	23,66	23	49,57	464,6
Полдник						
769	Булочка домашняя, 100 гр.	50	3,77	6	30,63	191
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		200	4,79	7	42,63	257
Итого за день		1 165	37,32	46	145,59	1 147,1

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"



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	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5
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
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	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		665	17,46	23	75,67	617,8
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
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		250	90,61	44	78,82	1 087,2
Итого за день		1 425	118,77	77	233,46	2 177,7

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"



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	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
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
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	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		550	16,07	22	64,99	545
Полдник						
0	Ленивые вареники	45	67,81	32	47,31	764,1
904	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		205	68,01	33	60,65	822,9
Итого за день		1 210	92,99	64	194,33	1 773,7