

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

29.09.2025 (подпись)

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	6,01	7	25,23	200,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
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	8,22	15	47,36	385

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	4	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	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		750	23,44	22	112,42	798,5

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		1 535	38,79	44	213,27	1 531,6

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова



(вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды 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
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 @	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
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		725	22,8	32	97,5	722,1

Полдник

1 182	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		1 505	38,92	56	195,07	1 485

Согласовано:

Утверждаю: директор

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

852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
919	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190
Итого за Завтрак		410	17,24	16	57,81	465,2

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	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		655	20,01	28	82,24	612,2

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	45,04	52	184,92	1 359,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А. Циркина



02.10.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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

<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

<u>Обед</u>						
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	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		655	29,96	28	91,27	697,2

<u>Полдник</u>						
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	54,59	64	198,43	1 628,2

Согласовано:

Утверждаю директор

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкинова

03.10.2023 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды 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	10,29	88,7
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		410	10,7	10	63,96	391,9

Завтрак 2

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

Обед

836	Огурцы свежие порционнно	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	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		750	27,09	34	91,93	823,8

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
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	133,62	94	248,93	2 438,9

Согласовано:

Утверждаю директор