

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

26.01.2026 (понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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	180	5,41	7	22,7	180,2
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		400	9,6	11	45,07	348,6

Завтрак 2

976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3

Обед

1 016	Суп-пюре овощной	180	2,57	5	12,54	103,1
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	10	0,06	2	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
390	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		615	18,43	19	84,97	620,6

Полдник

1 190,03	Ватрушка с творогом	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		1 365	38,98	41	164,65	1 287,2

Согласовано:

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



27.01.2020 (вторник)

Краснофимск ДОУ 3-7 л 237 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	5	28,52	176,1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		400	6,64	13	51,02	374,3

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

1 624,04	Морковь, тертая с сахаром	50	0,6	3	5,6	52
1 113	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4
1 114	Клецки @	10	0,47		2,11	14,3
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
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		660	23,88	32	105,01	763,5

Полдник

1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Полдник		250	4,56	5	46,16	256
Итого за день		1 410	35,42	50	216	1 458,1

Согласовано:

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



28.01.2026 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
Итого за Завтрак		400	12,07	13	52	381,1

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
444,01	Плов со свининой	200	14,47	17	39,18	350,8
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		655	21,56	31	77,77	624,8

Полдник

1 066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		250	1,29	1	22,52	101,8
Итого за день		1 405	34,92	45	163,49	1 176,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

29.01.2026 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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	171
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		400	7,97	15	51,38	394,5

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

811	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20
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
1 071	Рагу из птицы	200	17,93	9	19,3	245,1
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		650	26,02	16	54,26	486,4

Полдник

961	Омлет с капустой	70	5,33	6	11,74	125
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Полдник		260	6,18	6	30,99	208,4
Итого за день		1 410	40,34	37	148,81	1 140,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

Е.А. Широканова



30.01.2023 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
686	Чай с лимоном _@	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		400	10,69	11	64,66	411,7

Завтрак 2

912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05		11,94	49,6

Обед

124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 107	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		615	19,26	18	80,6	606,6

Полдник

1 073	Пудинг творожно-манный	70	10,49	6	11,21	147,8
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		260	15,75	12	26,17	280,8
Итого за день		1 375	45,75	41	183,37	1 348,7

Е.А. Широканова