

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркова



## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	214,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,65</b>	<b>11</b>	<b>47,12</b>	<b>382,1</b>

### Завтрак 2

976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>

### 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>18,43</b>	<b>19</b>	<b>84,97</b>	<b>620,6</b>

### 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,55</b>	<b>11</b>	<b>24,81</b>	<b>244,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 365</b>	<b>40,03</b>	<b>41</b>	<b>166,7</b>	<b>1 320,7</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цириканова



**Краснофимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,06	8	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
<b>Итого за Завтрак</b>		400	9,64	16	51,02	374,3
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		13,81	64,3
<b><u>Обед</u></b>						
811	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20
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	16	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
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		660	19,57	24	79,61	612,2
<b><u>Полдник</u></b>						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
<b>Итого за Полдник</b>		250	4,56	5	46,16	256
<b>Итого за день</b>		1 410	34,11	45	190,6	1 306,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цириканова



08.04.2026 (среда)

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

### Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>

### 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>21,56</b>	<b>31</b>	<b>77,77</b>	<b>624,8</b>

### Полдник

1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,86</b>	<b>7</b>	<b>34,53</b>	<b>243,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 405</b>	<b>44,49</b>	<b>51</b>	<b>175,5</b>	<b>1 318,5</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирикжанова



## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,97</b>	<b>15</b>	<b>51,38</b>	<b>394,5</b>

### Завтрак 2

928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,17</b>		<b>12,18</b>	<b>50,9</b>

### 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>26,02</b>	<b>16</b>	<b>54,26</b>	<b>486,4</b>

### Полдник

961	Омлет с капустой	70	5,33	6	11,74	125
1 188	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,18</b>	<b>6</b>	<b>30,99</b>	<b>208,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>40,34</b>	<b>37</b>	<b>148,81</b>	<b>1 140,2</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

10.04.2026 (пятница)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,69</b>	<b>11</b>	<b>64,66</b>	<b>411,7</b>

### Завтрак 2

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

### 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
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>24,52</b>	<b>19</b>	<b>103,65</b>	<b>725,9</b>

### Полдник

1 297	Запеканка из творога с рисом	70	7,81	7	11,33	137
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>13,07</b>	<b>13</b>	<b>26,29</b>	<b>270</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>48,33</b>	<b>43</b>	<b>206,54</b>	<b>1 457,2</b>