

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироманова

29.09.2025 (понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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. Цироманова

29.09.2025 (понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2
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 @	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		355	7,32	14	41,93	346

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	150	2,14	4	10,45	86
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
827	Биточек мясной рубленый	60	4,66	6	9,59	146,1
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
390	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		585	16,46	17	78,48	574,4

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		1 310	30,91	38	173,9	1 268,5

Согласовано

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

30.09.2023 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

30.09.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,5	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	5,82	13	42,02	349,4

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	40	0,32		1,12	6
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	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		600	19,23	30	79,74	604,8

Полдник						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
Итого за Полдник		200	7,55	8	36,16	247,4
Итого за день		1 285	33,08	51	169,68	1 289,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

01.10.2025 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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 свининой	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. Широкова

01.10.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
Итого за Завтрак		370	15,87	14	52,75	425,5

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	40	0,48	6	2,96	38,8
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 свининой	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	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		520	16,46	24	65,21	488,9

Полдник

1 066	Сырники	100	2,08	1	2,71	32,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		260	6,47	6	16,26	147,1
Итого за день		1 330	38,8	44	154,38	1 147

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирков

02.10.2025 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирков

02.10.2025 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
972	Омлет натуральный	170	12,56	11	14,47	249,7
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	16,39	22	32,68	454,5
<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	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
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		525	24,75	24	69,78	551,8
<u>Полдник</u>						
769,12	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		200	4,8	7	42,93	263
Итого за день		1 175	45,94	53	156,59	1 316,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

03.10.2023 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ п/п	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	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 порционно	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

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

03.10.2023 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ п/п	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	8,57	73,9
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		355	8,91	9	54,31	330,5
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Завтрак 2		180			20,16	85,5
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6
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 @	100	14,64	21	7,23	279,1
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	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		630	25,17	33	78,58	736,8
Полдник						
0	Ленивые вареники	45	67,81	32	47,31	764,1
904	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		205	72,36	38	55,7	865
Итого за день		1 370	106,44	80	208,75	2 017,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829968

Владелец Медведева Татьяна Михайловна

Действителен с 27.10.2025 по 27.10.2026