



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
Е.А.Широканова  
01.12.2025 (пнедельник)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Номер блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭП ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

#### Завтрак

1111	Каша ячневая молочная жидккая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171
1148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	6	1,61	2		21,8
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
	Итого за Завтрак	406	9,83	10	50,05	332,7

#### 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

1030	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4
512	Рис припущеный	130	3,12	5	32,11	191
1318	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	600	15,19	19	88,68	587

#### Полдник

769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
	Итого за Полдник	250	10,51	14	51,76	383,8
	Итого за день	1356	35,7	43	202,67	1354,4

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
Е.А.Широканова  
01.12.2025 (пнедельник)

### Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Номер блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭП ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

#### Завтрак

1111	Каша ячневая молочная жидккая с маслом сливочным	160	4,39	5	21,64	152
1148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	6	1,61	2		21,8
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
	Итого за Завтрак	366	9,13	9	45,74	304,8

#### 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

1030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7
512	Рис припущеный	130	3,12	5	32,11	191
1318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	515	12,78	16	78,03	504,6

#### Полдник

769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
828	Чай с сахаром @_	150			8,23	44,9
	Итого за Полдник	220	5,29	8	51,53	320,7
	Итого за день	1201	27,37	33	187,48	1181

Согласовано



МАДОУ №119-9/с  
зак. Широканова Г.И.

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

02.12.2023 (вторник)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭД ккал
-------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

#### Завтрак

850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
1110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
Итого за Завтрак		401	11,74	20	57,54	441,6

#### 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

1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1024	Гуляш из курицы @	70	12,7	5	2,52	178,7
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		600	22	13	63,47	508

#### Полдник

1066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	200			10,97	50,9
Итого за Полдник		270	1,29	1	19,09	104,2
Итого за день		1371	35,37	34	151,91	1118,1

Согласовано:



зак. Широканова Г.И.

Утверждает директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

02.12.2023 (вторник)

### Красноуфимск Яс 1-3 л 202 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭД ккал
-------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

#### Завтрак

850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	23,03	177,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
1110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,65	66,8
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
Итого за Завтрак		351	10,61	18	52,65	406,1

#### 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

1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1024	Гуляш из курицы @	50	0,57	3	1,8	127,7
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		495	17,1	11	52,95	407,7

#### Полдник

1066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Полдник		250	1,29	1	17,99	96,2
Итого за день		1196	29,34	30	137,4	976,3

Согласовано



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

03.12.2025 (среда)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Номер п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-----------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

883	Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3
828	Чай с сахаром @_	200			10,97	59,9
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
	Итого за Завтрак	406	10,1	10	48,49	355,1

### Завтрак 2

976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
	Итого за Завтрак 2	110	0,44		10,78	80,7

### Обед

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
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4
845,03	Каша гречневая вязкая	130	5,66	5	24,22	148
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	600	22,91	21	92,9	608,2

### Полдник

934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
	Итого за Полдник	260	10,96	9	43,41	302,8
	Итого за день	1 376	44,41	40	195,58	1 346,8

Согласовано



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

03.12.2025 (среда)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Номер п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-----------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

883	Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
828	Чай с сахаром @_	180			9,87	53,9
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
	Итого за Завтрак	366	9,38	9	44,21	324,9

### Завтрак 2

976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
	Итого за Завтрак 2	110	0,44		10,78	80,7

### 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
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7
845,03	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	495	18,11	16	76,52	492,4

### Полдник

934	Булочка "Веснушка"	50	4,3	3	29,51	164
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
	Итого за Полдник	200	8,65	7	35,51	243,5
	Итого за день	1 171	36,58	32	167,02	1 141,5

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

04.12.2023 (четверг)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 284	Суп-молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
<u>Итого за Завтрак</u>		406	13,49	17	35,95	397,9

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак 2</u>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
<u>Итого за Завтрак 2</u>		100	0,34		13,81	64,3

Обед

1 049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4
1 126	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	199,3
933	Компот из яблок и изюма	180	0,12		17,76	73,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<u>Итого за Обед</u>		620	27,96	20	110,81	588,6

Полдник

972	Омлет натуральный	70	5,17	5	5,96	102,8
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<u>Итого за Полдник</u>		270	7,09	5	33,54	214,6
<u>Итого за день</u>		1 396	48,58	42	194,11	1 365,4

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

04.12.2023 (четверг)

### Красноуфимск Яс 1-3 л 202 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 284	Суп-молочный с вермишелью	170	8	5	14,29	165,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	160	2,4	2	10,72	71,2
<u>Итого за Завтрак</u>		356	11,77	15	32,08	359,3

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
<u>Итого за Завтрак 2</u>		100	0,34		13,81	64,3

Обед

1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4
1 126	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8
933	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<u>Итого за Обед</u>		515	21,28	15	91,5	556,9

Полдник

972	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<u>Итого за Полдник</u>		230	6,35	4	30,39	190,3
<u>Итого за день</u>		1 201	40,44	34	167,68	1 170,8

Согласовано

ЧАДОЗ ЦРР г/к  
Лаб. Медведев А.И.

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

05.12.2025 (пятница)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
852	Каша манная жидккая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5
919	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
<b>Итого за Завтрак</b>		401	15,51	16	66,92	477

**Завтрак 2**

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

**Обед**

811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	180	2,95	5	13,38	112,1
1699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	130,6
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
512	Рис припущеный	130	3,12	5	32,11	191
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	30,83	71
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		620	15,27	23	99,78	654,9

**Полдник**

1182	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
<b>Итого за Полдник</b>		260	9,63	11	45,59	321,4
<b>Итого за день</b>		1381	43,41	50	223,49	1522,3

Согласовано:

ЧАДОЗ ЦРР г/к  
Лаб. Медведев А.И.

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

05.12.2025 (пятница)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
852	Каша манная жидккая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	155,4
919	Какао с молоком	160	4,52	6	16,06	152
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,51	1	12,5	42,6
<b>Итого за Завтрак</b>		351	14,08	15	69,34	426,9

**Завтрак 2**

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

**Обед**

811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4
1699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	130,6
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
512	Рис припущеный	110	2,64	4	27,17	161,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		530	16,67	21	84,42	573,5

**Полдник**

1182	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		210	8,18	10	43,24	291,4
<b>Итого за день</b>		1191	38,93	46	199,2	1360,8