

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

27.12.2025 (пн, 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)	6	0,05	4	0,08	39,7
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		411	8,19	12	47,31	358,6

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

Обед						
1 016	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	20	0,12	4	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	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		635	18,91	21	98,02	643,2

Полдник						
1 190	Ватрушка с творогом, 100 гр.	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		1 406	38,09	44	180,92	1 327,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

27.12.2025 (пн, 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)	6	0,05	4	0,08	39,7
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		351	7,29	11	41,88	319,6

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

Обед						
1 016	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	50	3,89	5	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6
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	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		505	14,4	15	75,78	491,1

Полдник						
1 190	Ватрушка с творогом, 100 гр.	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7
Итого за день		1 166	31,23	36	150,9	1 106,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

23.12.2023 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

рецептура	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
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак		406	6,43	13	46,56	355,6

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

1 624,04	Морковь, тертая с сахаром	30	0,36	2	3,36	31,2
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 @	70	7,82	20	2,53	165,4
995	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6
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		650	19,12	31	92,43	644,8

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		1 406	34,89	53	190,96	1 338,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

23.12.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

рецептура	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
-----------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,22	4	23,76	146,7
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		356	5,59	12	40,7	320,2

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	30	0,36	2	3,36	31,2
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	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		575	17,99	31	80,66	591,1

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		1 231	31,47	51	171,33	1 223

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

24.12.2025 (среда)

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	26	3,63	3	8,91	76,9
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Завтрак		406	10,17	10	52,35	351,5

Завтрак 2

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

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
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 свиной	150	10,85	12	29,38	263,1
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		605	17,7	23	77,2	522

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		1 361	29,16	34	163,27	1 044,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

24.12.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

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

Завтрак

852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	155,4
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		356	9,18	9	46,18	311,5

Завтрак 2

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

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
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 свиной	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	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		495	15,06	21	63,15	440,3

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	150			12	47,9
Итого за Полдник		220	1,29	1	20,12	92,2
Итого за день		1 171	25,53	31	140,65	913

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

25.12.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

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

Завтрак

1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
Итого за Завтрак		401	9,37	16	58,32	412,4

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	30	0,93		1,95	12
1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1021	Рагу из мяса птицы @	170	19,68	18	19,79	279,2
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	10,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		600	27,15	25	63,4	515

Полдник

892	Омлет с картофелем	100	1,03	2	1,45	23,5
1188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник		300	1,03	2	17,45	87,3
Итого за день		1401	37,72	43	151,35	1065,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

25.12.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

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

Завтрак

1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	161,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4
Итого за Завтрак		356	8,33	14	50,4	375,5

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	30	0,93		1,95	12
1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1021	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4
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		515	23,97	22	54,24	448,9

Полдник

892	Омлет с картофелем	80	0,82	1	1,16	18,8
1188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		230	0,82	1	13,16	66,7
Итого за день		1201	33,29	37	129,98	942

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

26.12.2023 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ п/п	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	26	3,63	3	8,91	76,9
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		406	10,14	10	62,58	380,1

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
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7
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	25	2,68	1	20,83	71
1148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		600	22,6	23	106,47	731

Полдник						
1073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1141,09	Печенье детское @	20	1,5	2	11,33	81,4
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		260	14,25	13	34,3	320
Итого за день		1366	47,04	46	215,29	1480,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

26.12.2023 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды 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	26	3,63	3	8,91	76,9
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		356	9,05	9	54,65	333,5

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	150	1,14	4	5,48	79,5
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5
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	20,64	23	91,02	645,7

Полдник						
1073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1141,09	Печенье детское @	10	0,75	1	5,67	40,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		220	12,63	11	27,23	261,3
Итого за день		1191	42,37	43	184,84	1290,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

29.12.2025 (пн, понедельник)

Краснофимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152
1 148	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						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1 052	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 припущенный	130	3,12	5	32,11	191
1 318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
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		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		1 201	27,37	33	187,48	1 181

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

29.12.2025 (пн, понедельник)

Краснофимск ДОУ 3-7 л 228 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
1 148	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						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2
1 052	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 припущенный	130	3,12	5	32,11	191
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7
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	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		1 356	35,7	43	202,67	1 354,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

30.12.2025 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ 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
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	1	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						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 024	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
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		600	22	13	63,47	508
Полдник						
1 066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Полдник		270	1,29	1	19,09	104,2
Итого за день		1 371	35,37	34	153,91	1 118,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

30.12.2025 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ 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
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	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						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	61,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 024	Гуляш из курицы @	50	9,07	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
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		495	17,1	11	52,95	407,7
Полдник						
1 066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1 142	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	98,2
Итого за день		1 196	29,34	30	137,4	976,3