

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цириканова

27.12.2025 (понедельник)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		411	8,19	12	47,31	358,6
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		110	0,44		10,78	80,7
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		635	18,91	21	98,02	643,2
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		250	10,55	11	24,81	244,7
<b>Итого за день</b>		1 406	38,09	44	180,92	1 327,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цириканова

27.12.2025 (понедельник)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		351	7,29	11	41,88	319,6
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		110	0,44		10,78	80,7
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		505	14,4	15	75,78	491,1
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		200	9,1	10	22,46	214,7
<b>Итого за день</b>		1 166	31,23	36	150,9	1 106,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирикжанова

23.12.2023 (вторник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		406	6,43	13	46,56	355,6
<b>Завтрак 2</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>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		650	19,12	31	92,43	644,8
<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
<b>Итого за Полдник</b>		250	9	9	38,16	273,9
<b>Итого за день</b>		1 406	34,89	53	190,96	1 338,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирикжанова

23.12.2023 (вторник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		356	5,59	12	40,7	320,2
<b>Завтрак 2</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>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		575	17,99	31	80,66	591,1
<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
<b>Итого за Полдник</b>		200	7,55	8	36,16	247,4
<b>Итого за день</b>		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	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>406</b>	<b>10,17</b>	<b>10</b>	<b>52,35</b>	<b>351,5</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>605</b>	<b>17,7</b>	<b>23</b>	<b>77,2</b>	<b>522</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>1,29</b>	<b>1</b>	<b>22,52</b>	<b>101,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 361</b>	<b>29,16</b>	<b>34</b>	<b>163,27</b>	<b>1 044,3</b>

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	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>356</b>	<b>9,18</b>	<b>9</b>	<b>46,18</b>	<b>311,5</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>495</b>	<b>15,06</b>	<b>21</b>	<b>63,15</b>	<b>440,3</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,29</b>	<b>1</b>	<b>20,12</b>	<b>92,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 171</b>	<b>25,53</b>	<b>31</b>	<b>140,65</b>	<b>913</b>

Согласовано:

*И.А.О.О.У. ЦРР-9/с  
Зав. Шестырева Т.И.*

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
<b>Завтрак</b>						
1 111	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>401</b>	<b>9,37</b>	<b>16</b>	<b>58,32</b>	<b>412,4</b>
<b>Завтрак 2</b>						
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>
<b>Обед</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
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
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>27,15</b>	<b>25</b>	<b>63,4</b>	<b>515</b>
<b>Полдник</b>						
892	Омлет с картофелем	100	1,03	2	1,45	23,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>1,03</b>	<b>2</b>	<b>17,45</b>	<b>87,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 401</b>	<b>37,72</b>	<b>43</b>	<b>151,35</b>	<b>1 065,6</b>

Согласовано:

*И.А.О.О.У. ЦРР-9/с  
Зав. Шестырева Т.И.*

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
<b>Завтрак</b>						
1 111	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>356</b>	<b>8,33</b>	<b>14</b>	<b>50,4</b>	<b>375,5</b>
<b>Завтрак 2</b>						
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>
<b>Обед</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
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
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>23,97</b>	<b>22</b>	<b>54,24</b>	<b>448,9</b>
<b>Полдник</b>						
892	Омлет с картофелем	80	0,82	1	1,16	18,8
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>0,82</b>	<b>1</b>	<b>13,16</b>	<b>66,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 201</b>	<b>33,29</b>	<b>37</b>	<b>129,98</b>	<b>942</b>





Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироманова

30.12.2025 (вторник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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	3	12,06	80,1
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>401</b>	<b>11,74</b>	<b>20</b>	<b>57,54</b>	<b>441,6</b>
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>13,81</b>	<b>64,3</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>63,47</b>	<b>508</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>1,29</b>	<b>1</b>	<b>19,09</b>	<b>104,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 371</b>	<b>35,37</b>	<b>34</b>	<b>153,91</b>	<b>1 118,1</b>

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироманова

30.12.2025 (вторник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>351</b>	<b>10,61</b>	<b>18</b>	<b>52,65</b>	<b>406,1</b>
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>13,81</b>	<b>64,3</b>
<b>Обед</b>						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>495</b>	<b>17,1</b>	<b>11</b>	<b>52,95</b>	<b>407,7</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>1,29</b>	<b>1</b>	<b>17,99</b>	<b>98,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 196</b>	<b>29,34</b>	<b>30</b>	<b>137,4</b>	<b>976,3</b>