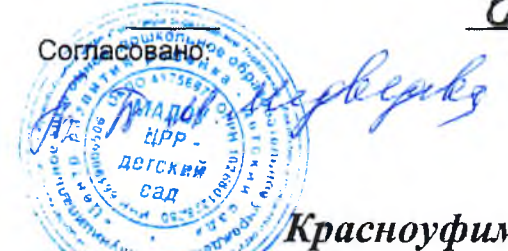
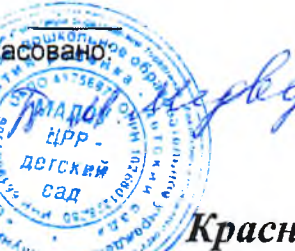


Согласовано  
  


Утверждаю директор  
 ООО "Азбука питания"  
 Е.А. Широнова  
 16.03.2026 (понедельник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
<b>Итого за Завтрак</b>		400	11,63	11	53,3	364,2
<b>Завтрак 2</b>						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,17		12,18	50,9
<b>Обед</b>						
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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
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	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		600	17,57	18	79,44	582,8
<b>Полдник</b>						
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
<b>Итого за Полдник</b>		250	10,51	14	51,76	383,8
<b>Итого за день</b>		1 350	39,88	43	196,68	1 381,7

Согласовано  
  


Утверждаю директор  
 ООО "Азбука питания"  
 Е.А. Широнова  
 16.03.2026 (понедельник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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	160	4,59	5	21,64	152
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10,85	10	48,19	332
<b>Завтрак 2</b>						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,17		12,18	50,9
<b>Обед</b>						
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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
1 797	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		495	14,51	14	87,99	571,6
<b>Полдник</b>						
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		220	9,64	13	50,35	365,8
<b>Итого за день</b>		1 165	35,17	37	198,71	1 320,3

Согласовано



Утверждаю, директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цириканова

17.03.2025 (вторник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	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>10,34</b>	<b>19</b>	<b>50,6</b>	<b>423,7</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
1 105	Гуляш из курицы	70	15,18	5	2,66	113,9
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>24,48</b>	<b>13</b>	<b>53,66</b>	<b>440,7</b>
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>12,09</b>	<b>8</b>	<b>34,53</b>	<b>265,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 350</b>	<b>47,25</b>	<b>40</b>	<b>152,6</b>	<b>1 194</b>

Согласовано



Утверждаю, директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цириканова

17.03.2025 (вторник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	23,03	177,1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,21</b>	<b>17</b>	<b>45,71</b>	<b>388,2</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
1 105	Гуляш из курицы	50	10,84	3	1,9	81,3
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>495</b>	<b>18,87</b>	<b>11</b>	<b>45,09</b>	<b>359,3</b>
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>11,88</b>	<b>8</b>	<b>32,13</b>	<b>252,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 165</b>	<b>40,3</b>	<b>36</b>	<b>136,74</b>	<b>1 063,9</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

18.03.2026 (среда)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
<b>Итого за Завтрак</b>		400	10,66	11	50,98	386,7
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3
<b>Обед</b>						
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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
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>		600	22,75	20	91,55	647
<b>Полдник</b>						
861	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
<b>Итого за Полдник</b>		250	11,64	15	43,76	344,5
<b>Итого за день</b>		1 350	45,45	46	196,09	1 451,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

18.03.2026 (среда)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9,94	10	46,16	353,5
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3
<b>Обед</b>						
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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		495	17,97	15	75,83	525,4
<b>Полдник</b>						
861	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		200	10,19	14	41,41	314,5
<b>Итого за день</b>		1 145	38,5	39	173,2	1 266,7

Согласовано



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Щироканова

19.03.2026 (четверг)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	178,4
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	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>12,75</b>	<b>16</b>	<b>39,82</b>	<b>402,8</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>						
1 049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
907	Тефтели мясные с луком	70	10,58	9	7,35	167,4
1 126	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6
845,03	Каша гречневая вязкая	130	5,66	5	24,22	148
933	Компот из яблок и изюма	180	0,12		17,76	73,7
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>615</b>	<b>26,8</b>	<b>19</b>	<b>89,71</b>	<b>631,1</b>
<b>Полдник</b>						
972	Омлет натуральный	70	5,17	5	5,96	102,8
1 188	Чай с сахаром	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>6,02</b>	<b>5</b>	<b>25,21</b>	<b>186,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>45,91</b>	<b>40</b>	<b>168,55</b>	<b>1 284,4</b>

Согласовано



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Щироканова

19.03.2026 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	160	7,53	5	13,45	158,6
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,36</b>	<b>15</b>	<b>36,13</b>	<b>369,7</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>						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
907	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6	5,25	119,6
1 126	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6
845,03	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2
933	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>505</b>	<b>20,78</b>	<b>15</b>	<b>72,13</b>	<b>497,5</b>
<b>Полдник</b>						
972	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,28</b>	<b>4</b>	<b>21,96</b>	<b>161,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 175</b>	<b>37,76</b>	<b>34</b>	<b>144,03</b>	<b>1 093,4</b>

