

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

06.04.2026 (пн, понедельник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

| № рецептуры               | Наименование блюда                                | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|---------------------------|---|---------|---------|--------|------------|---------|
| <b>Завтрак</b>            |   |         |         |        |            |         |
| 1 013                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180     | 5,41    | 7      | 22,7       | 214,2   |
| 1 148                     | Хлеб ржаной                                       | 30      | 2,55    | 1      | 14,55      | 77,7    |
| 97                        | Сыр (порциями)                                    | 10      | 2,69    | 3      |            | 36,3    |
| 828                       | Чай с сахаром @                                   | 180     |         |        | 9,87       | 53,9    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | 400     | 10,65   | 11     | 47,12      | 382,1   |
| <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>               |   |         |         |        |            |         |
| 1 016                     | 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                                     | 10      | 0,06    | 2      | 0,58       | 5,6     |
| 516                       | Макаронные изделия отварные с маслом              | 130     | 5,5     | 4      | 32,82      | 189,3   |
| 390                       | Компот из свежих плодов                           | 180     | 0,03    |        | 4,3        | 17,8    |
| 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>      |   | 615     | 18,43   | 19     | 84,97      | 620,6   |
| <b>Полдник</b>            |   |         |         |        |            |         |
| 1 190,03                  | Ватрушка с творогом                               | 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>      |   | 1 365   | 40,03   | 41     | 166,7      | 1 320,7 |

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

06.04.2026 (пн, понедельник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

| № рецептуры               | Наименование блюда                                | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|---------------------------|---|---------|---------|--------|------------|---------|
| <b>Завтрак</b>            |   |         |         |        |            |         |
| 1 013                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 160     | 4,81    | 6      | 20,18      | 190,4   |
| 1 148                     | Хлеб ржаной                                       | 30      | 2,55    | 1      | 14,55      | 77,7    |
| 97                        | Сыр (порциями)                                    | 10      | 2,69    | 3      |            | 36,3    |
| 828                       | Чай с сахаром @                                   | 150     |         |        | 8,23       | 44,9    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | 350     | 10,05   | 10     | 42,96      | 349,3   |
| <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>               |   |         |         |        |            |         |
| 1 016                     | 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    |
| 897,01                    | 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>      |   | 505     | 14,4    | 15     | 67,82      | 489,1   |
| <b>Полдник</b>            |   |         |         |        |            |         |
| 1 190,03                  | Ватрушка с творогом                               | 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>      |   | 1 155   | 33,95   | 35     | 143,04     | 1 126,4 |



Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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     | 8,06    | 8      | 28,52       | 176,1   |
| 1 259,01                  | Масло сливочное (порциями)                      | 10      | 0,08    | 7      | 0,13        | 66,1    |
| 693                       | Батон   | 30      | 1,5     | 1      | 12,5        | 78,2    |
| 828                       | Чай с сахаром @                                 | 180     |         |        | 9,87        | 53,9    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | 400     | 9,64    | 16     | 51,02       | 374,3   |
| <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>               |   |         |         |        |             |         |
| 811                       | Горошек зеленый консервированный                | 50      | 1,55    |        | 3,25        | 20      |
| 1 113                     | Суп картофельный с клецками                     | 180     | 1,92    | 2      | 14,94       | 87,4    |
| 1 114                     | Клецки  | 10      | 0,47    |        | 2,11        | 14,3    |
| 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    | 16     | 2,53        | 165,4   |
| 995                       | Пюре картофельное                               | 130     | 2,82    | 4      | 19,09       | 127,4   |
| 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>      |   | 660     | 19,57   | 24     | 79,61       | 612,2   |
| <b>Полдник</b>            |   |         |         |        |             |         |
| 1 182                     | Манник  | 50      | 3,2     | 4      | 30,16       | 167,9   |
| 854                       | Чай с молоком                                   | 200     | 1,36    | 1      | 16          | 88,1    |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | 250     | 4,56    | 5      | 46,16       | 256     |
| <b>Итого за день</b>      |   | 1 410   | 34,11   | 45     | 190,6       | 1 306,8 |



Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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 | 160     | 7,16    | 7      | 25,35       | 156,5   |
| 1 259,01                  | Масло сливочное (порциями)                      | 10      | 0,08    | 7      | 0,13        | 66,1    |
| 693                       | Батон   | 30      | 1,5     | 1      | 12,5        | 78,2    |
| 828                       | Чай с сахаром @                                 | 150     |         |        | 8,23        | 44,9    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | 350     | 8,74    | 15     | 46,21       | 345,7   |
| <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>               |   |         |         |        |             |         |
| 811                       | Горошек зеленый консервированный                | 30      | 0,93    |        | 1,95        | 12      |
| 1 113                     | Суп картофельный с клецками                     | 150     | 1,6     | 2      | 12,45       | 72,9    |
| 1 114                     | Клецки  | 10      | 0,47    |        | 2,11        | 14,3    |
| 1 052                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5       | 1,15    | 1      | 0,04        | 11,8    |
| 437,06                    | Гуляш из мяса свинины @                         | 50      | 5,59    | 12     | 1,81        | 118,2   |
| 995                       | Пюре картофельное                               | 110     | 2,39    | 4      | 16,16       | 107,8   |
| 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>      |   | 535     | 15,38   | 20     | 66,34       | 494     |
| <b>Полдник</b>            |   |         |         |        |             |         |
| 1 182                     | Манник  | 50      | 3,2     | 4      | 30,16       | 167,9   |
| 854                       | Чай с молоком                                   | 150     | 1,02    | 1      | 12          | 66      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | 200     | 4,22    | 5      | 42,16       | 233,9   |
| <b>Итого за день</b>      |   | 1 185   | 28,68   | 40     | 168,52      | 1 137,9 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

08.04.2026 (среда)

Краснофимск ДОУ 3-7 л 237 руб

| № рецептуры               | Наименование блюда                             | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|---------------------------|--|---------|---------|--------|------------|---------|
| <b>Завтрак</b>            |  |         |         |        |            |         |
| 852                       | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 180     | 5,18    | 6      | 27,44      | 186,5   |
| 97                        | Сыр (порциями)                                 | 10      | 2,69    | 3      |            | 36,3    |
| 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>   |  | 400     | 12,07   | 13     | 52         | 381,1   |
| <b>Завтрак 2</b>          |  |         |         |        |            |         |
| 707                       | Сок натуральный                                | 100     |         |        | 11,2       | 69      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | 100     |         |        | 11,2       | 69      |
| <b>Обед</b>               |  |         |         |        |            |         |
| 813                       | Икра кабачковая пром. производства             | 50      | 0,6     | 7      | 3,7        | 48,5    |
| 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                                 | 200     | 14,47   | 17     | 39,18      | 350,8   |
| 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                                    | 15      | 1,28    |        | 7,28       | 38,9    |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | 655     | 21,56   | 31     | 77,77      | 624,8   |
| <b>Полдник</b>            |  |         |         |        |            |         |
| 1 066                     | Сырники  | 60      | 10,82   | 7      | 13,63      | 161,1   |
| 1 142                     | Повидло  | 10      | 0,04    |        | 6,5        | 25      |
| 1 188                     | Чай с сахаром, 200                             | 180     |         |        | 14,4       | 57,5    |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | 250     | 10,86   | 7      | 34,53      | 243,6   |
| <b>Итого за день</b>      |  | 1 405   | 44,49   | 51     | 175,5      | 1 318,5 |

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

08.04.2026 (среда)

Краснофимск Яс 1-3 г 210 руб

| № рецептуры               | Наименование блюда                             | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал |
|---------------------------|--|---------|---------|--------|------------|---------|
| <b>Завтрак</b>            |  |         |         |        |            |         |
| 852                       | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 160     | 4,6     | 5      | 24,39      | 165,8   |
| 97                        | Сыр (порциями)                                 | 10      | 2,69    | 3      |            | 36,3    |
| 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>   |  | 350     | 11,04   | 11     | 46,94      | 347,1   |
| <b>Завтрак 2</b>          |  |         |         |        |            |         |
| 707                       | Сок натуральный                                | 100     |         |        | 11,2       | 69      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | 100     |         |        | 11,2       | 69      |
| <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                                 | 160     | 11,58   | 13     | 31,34      | 280,7   |
| 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>      |  | 525     | 17,43   | 23     | 83,32      | 590,7   |
| <b>Полдник</b>            |  |         |         |        |            |         |
| 1 066                     | Сырники  | 60      | 10,82   | 7      | 13,63      | 161,1   |
| 1 142                     | Повидло  | 10      | 0,04    |        | 6,5        | 25      |
| 1 188                     | Чай с сахаром, 200                             | 150     |         |        | 12         | 47,9    |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | 220     | 10,86   | 7      | 32,13      | 234     |
| <b>Итого за день</b>      |  | 1 195   | 39,33   | 41     | 173,59     | 1 240,8 |

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркова

09.04.2026 (четверг)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

| № рецептуры               | Наименование блюда                              | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|---------------------------|---|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>            |   |         |         |        |             |         |
| 1 111                     | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 180     | 5,16    | 6      | 24,35       | 171     |
| 1 259,01                  | Масло сливочное (порциями)                      | 10      | 0,08    | 7      | 0,13        | 66,1    |
| 693                       | Батон   | 30      | 1,5     | 1      | 12,5        | 78,2    |
| 854                       | Чай с молоком                                   | 180     | 1,23    | 1      | 14,4        | 79,2    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | 400     | 7,97    | 15     | 51,38       | 394,5   |
| <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>               |   |         |         |        |             |         |
| 811                       | Горошек зеленый консервированный                | 50      | 1,55    |        | 3,25        | 20      |
| 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    |
| 1 071                     | Рагу из птицы                                   | 200     | 17,93   | 9      | 19,3        | 245,1   |
| 699                       | Напиток лимонный                                | 180     | 0,03    |        | 3,5         | 16,7    |
| 897,01                    | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 25      | 2,68    | 1      | 10,88       | 68,5    |
| 1 148                     | Хлеб ржаной                                     | 10      | 0,85    |        | 4,85        | 25,9    |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | 650     | 26,02   | 16     | 54,26       | 486,4   |
| <b>Полдник</b>            |   |         |         |        |             |         |
| 961                       | Омлет с капустой                                | 70      | 5,33    | 6      | 11,74       | 125     |
| 1 188                     | Чай с сахаром, 200                              | 180     |         |        | 14,4        | 57,5    |
| 1 148                     | Хлеб ржаной                                     | 10      | 0,85    |        | 4,85        | 25,9    |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | 260     | 6,18    | 6      | 30,99       | 208,4   |
| <b>Итого за день</b>      |   | 1 410   | 40,34   | 37     | 148,81      | 1 140,2 |

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркова

09.04.2026 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

| № рецептуры               | Наименование блюда                              | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|---------------------------|---|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>            |   |         |         |        |             |         |
| 1 111                     | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 160     | 4,59    | 5      | 21,64       | 152     |
| 1 259,01                  | Масло сливочное (порциями)                      | 10      | 0,08    | 7      | 0,13        | 66,1    |
| 693                       | Батон   | 30      | 1,5     | 1      | 12,5        | 78,2    |
| 854                       | Чай с молоком                                   | 150     | 1,02    | 1      | 12          | 66      |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | 350     | 7,19    | 14     | 46,27       | 362,3   |
| <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>               |   |         |         |        |             |         |
| 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    |
| 1 071                     | Рагу из птицы                                   | 160     | 14,34   | 7      | 15,44       | 196,1   |
| 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>      |   | 525     | 20,64   | 14     | 45,55       | 411,3   |
| <b>Полдник</b>            |   |         |         |        |             |         |
| 961                       | Омлет с капустой                                | 50      | 3,81    | 4      | 8,38        | 89,3    |
| 1 148                     | Хлеб ржаной                                     | 10      | 0,85    |        | 4,85        | 25,9    |
| 1 188                     | Чай с сахаром, 200                              | 150     |         |        | 12          | 47,9    |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | 210     | 4,66    | 4      | 25,23       | 163,1   |
| <b>Итого за день</b>      |   | 1 185   | 32,66   | 32     | 129,23      | 987,6   |

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

10.04.2026 (пятница)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

| № рецептуры               | Наименование блюда                                   | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|---------------------------|--|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>            |  |         |         |        |             |         |
| 848                       | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 180     | 6,45    | 7      | 38,51       | 243,3   |
| 97                        | Сыр (порциями)                                       | 10      | 2,69    | 3      |             | 36,3    |
| 693                       | Батон  | 30      | 1,5     | 1      | 12,5        | 78,2    |
| 686                       | Чай с лимоном  | 180     | 0,05    |        | 13,65       | 53,9    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | 400     | 10,69   | 11     | 64,66       | 411,7   |
| <b>Завтрак 2</b>          |  |         |         |        |             |         |
| 912                       | Компот из свежих яблок                               | 100     | 0,05    |        | 11,94       | 49,6    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | 100     | 0,05    |        | 11,94       | 49,6    |
| <b>Обед</b>               |  |         |         |        |             |         |
| 124                       | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной        | 180     | 1,37    | 4      | 6,58        | 95,4    |
| 1 052                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)                  | 5       | 1,15    | 1      | 0,04        | 11,8    |
| 1 107                     | Биточек рыбный                                       | 70      | 9,28    | 7      | 11,12       | 140,9   |
| 998                       | Каша гречневая рассыпчатая                           | 130     | 8,08    | 5      | 42,14       | 246,7   |
| 901                       | Соус красный основной                                | 10      | 0,07    | 1      | 0,75        | 7,9     |
| 705                       | Напиток из плодов шиповника                          | 180     | 0,61    |        | 24,86       | 115,8   |
| 897,01                    | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                        | 25      | 2,68    | 1      | 10,88       | 68,5    |
| 1 148                     | Хлеб ржаной  | 15      | 1,28    |        | 7,28        | 38,9    |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | 615     | 24,52   | 19     | 103,65      | 725,9   |
| <b>Полдник</b>            |  |         |         |        |             |         |
| 1 297                     | Запеканка из творога с рисом                         | 70      | 7,81    | 7      | 11,33       | 137     |
| 1 142                     | Повидло  | 10      | 0,04    |        | 6,5         | 25      |
| 920                       | Молоко кипяченое                                     | 180     | 5,22    | 6      | 8,46        | 108     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | 260     | 13,07   | 13     | 26,29       | 270     |
| <b>Итого за день</b>      |  | 1 375   | 48,33   | 43     | 206,54      | 1 457,2 |

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

10.04.2026 (пятница)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

| № рецептуры               | Наименование блюда                                   | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|---------------------------|--|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>            |  |         |         |        |             |         |
| 848                       | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 160     | 5,73    | 6      | 34,23       | 216,2   |
| 97                        | Сыр (порциями)                                       | 10      | 2,69    | 3      |             | 36,3    |
| 693                       | Батон  | 30      | 1,5     | 1      | 12,5        | 78,2    |
| 686                       | Чай с лимоном  | 150     | 0,04    |        | 11,37       | 44,9    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | 350     | 9,96    | 10     | 58,1        | 375,6   |
| <b>Завтрак 2</b>          |  |         |         |        |             |         |
| 912                       | Компот из свежих яблок                               | 100     | 0,05    |        | 11,94       | 49,6    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | 100     | 0,05    |        | 11,94       | 49,6    |
| <b>Обед</b>               |  |         |         |        |             |         |
| 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    |
| 1 107                     | Биточек рыбный                                       | 50      | 6,63    | 5      | 7,95        | 100,6   |
| 998                       | Каша гречневая рассыпчатая                           | 110     | 6,84    | 4      | 35,66       | 208,7   |
| 901                       | Соус красный основной                                | 10      | 0,07    | 1      | 0,75        | 7,9     |
| 705                       | Напиток из плодов шиповника                          | 150     | 0,51    |        | 20,72       | 96,5    |
| 897,01                    | 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>      |  | 505     | 19,33   | 16     | 84,15       | 585,7   |
| <b>Полдник</b>            |  |         |         |        |             |         |
| 1 297                     | Запеканка из творога с рисом                         | 50      | 5,58    | 5      | 8,1         | 97,8    |
| 1 142                     | Повидло  | 10      | 0,04    |        | 6,5         | 25      |
| 920                       | Молоко кипяченое                                     | 150     | 4,35    | 5      | 7,05        | 90      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | 210     | 9,97    | 10     | 21,65       | 212,8   |
| <b>Итого за день</b>      |  | 1 165   | 39,31   | 36     | 175,84      | 1 223,7 |