

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

10.08.2026 (понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	6,66	22,7	214,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
828	Чай с сахаром	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		400	10,65	10,45	47,12	382,1

Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	73,3

Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1,96	16,26	93
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40
1 308,03	Биточек домашний @	70	11,49	8,18	1,1	128
1 126	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3
390	Компот из свежих плодов	180	0,03	0,03	4,3	17,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		615	27,46	16,21	78,6	568,1

Полдник						
806,44	Маффин творожный @, 60 гр.	60	8,22	8,94	9,54	148,9
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за Полдник		260	14,02	15,34	18,94	268,9
Итого за день		1 375	52,53	42,4	154,46	1 292,4

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

10.08.2026 (понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	5,92	20,18	190,4
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		350	10,05	9,71	42,96	349,3

Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	73,3

Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1,63	13,55	77,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65	0,08	3,9	20
1 308,03	Биточек домашний @	50	8,21	5,84	0,79	91,4
1 126	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	27,77	160,2
390	Компот из свежих плодов	150	0,02	0,02	3,58	14,9
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		505	21,21	12,65	63,72	450,3

Полдник						
806,44	Маффин творожный @, 60 гр.	60	8,22	8,94	9,54	148,9
920	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90
Итого за Полдник		210	12,57	13,74	16,59	238,9
Итого за день		1 165	44,23	36,5	133,07	1 111,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

11.08.2020 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№	с/д	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
---	-----	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

235,03		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,06	8	28,52	176,1
1 259,01		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693		Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
828		Чай с сахаром	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак			400	9,64	16,12	51,02	374,3

Завтрак 2

928		Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9
Итого за Завтрак 2			100	0,17	0,05	12,18	50,9

Обед

811		Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20
1 113		Суп картофельный с клецками	180	1,92	2,2	14,94	87,4
1 114		Клецки	10	0,47	0,44	2,11	14,3
1 052		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
437,06		Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	16,5	2,53	165,4
998		Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7
705		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,86	106,8
897,01		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148		Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед			660	25,13	27,26	105,6	746,8

Полдник

450,41		Манник @	50				
854		Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1
Итого за Полдник			250	1,36	1,1	16	88,1
Итого за день			1 410	36,3	44,53	184,8	1 260,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

11.08.2020 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№	с/д	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
---	-----	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

235,05		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,16	7,11	25,35	156,5
1 259,01		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693		Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
828		Чай с сахаром	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак			350	8,74	15,23	46,21	345,7

Завтрак 2

928		Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9
Итого за Завтрак 2			100	0,17	0,05	12,18	50,9

Обед

811		Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12
1 113		Суп картофельный с клецками	150	1,6	1,83	12,45	72,9
1 114		Клецки	10	0,47	0,44	2,11	14,3
1 052		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
437,06		Гуляш из мяса свинины @	50	5,59	11,79	1,81	118,2
998		Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4,36	35,66	208,7
705		Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	20,72	89
897,01		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148		Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед			535	20,08	21,07	88,29	607,6

Полдник

450,41		Манник @	50				
854		Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
Итого за Полдник			200	1,02	0,83	12	66
Итого за день			1 185	30,01	37,18	158,68	1 070,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

12.08.2026 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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	6,14	27,44	186,5
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1
Итого за Завтрак		400	12,07	12,42	52	381,1
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	4,93	9,85	89,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	200	14,47	16,56	39,18	350,8
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,01		21,6	85,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9
Итого за Обед		655	21,56	31,27	92,53	693,6
Полдник						
1 066,01	Сырники @	60	4,2	3,6	9,15	90,4
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		250	4,4	3,6	26,8	160,4
Итого за день		1 405	38,03	47,29	182,53	1 304,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

12.08.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5,46	24,39	165,8
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	11,04	11,31	46,94	347,1
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	2,22	29,1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4,11	8,21	74,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	160	11,58	13,24	31,34	280,7
1 797	Кисель из сухофруктов	150	0,21	0,02	27,96	113,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		525	17,43	23,95	83,32	590,7
Полдник						
1 066,01	Сырники @	60	4,2	3,6	9,15	90,4
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		220	4,4	3,6	24,4	150,8
Итого за день		1 195	32,87	38,86	165,86	1 157,6

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

13.08.2026 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ кккл
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	5,82	24,35	171
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
854	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2
Итого за Завтрак		400	7,97	14,93	51,38	394,5

Завтрак 2						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17	0,05	12,18	50,9

Обед						
836	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	4,56	12,44	98,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 071	Рагу из птицы	200	17,93	8,65	19,3	245,1
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		650	24,87	15,87	52,41	479,3

Полдник						
1 159	Макаронник	70	2,88	1,99	17,03	97,6
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Полдник		260	3,73	2,32	36,28	181
Итого за день		1 410	36,74	33,17	152,25	1 105,7

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

13.08.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ кккл
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5,17	21,64	152
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
Итого за Завтрак		350	7,19	14,12	46,27	362,3

Завтрак 2						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17	0,05	12,18	50,9

Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	3,8	10,37	82
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 071	Рагу из птицы	160	14,34	6,92	15,44	196,1
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	18,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		525	20,26	13,13	43,15	393,6

Полдник						
1 159	Макаронник	50	2,05	1,42	12,17	69,7
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		210	2,9	1,75	29,02	143,5
Итого за день		1 185	30,52	29,05	130,62	950,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

14.08.2026 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	6,96	38,51	243,3
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
686	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9
Итого за Завтрак		400	10,69	10,64	64,66	411,7

Завтрак 2

912	Компот из свежих яблок	100	0,05	0,08	11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05	0,08	11,94	49,6

Обед

124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	3,6	6,58	95,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	70	10,25	14,91	5,06	195,4
995	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9
Итого за Обед		605	19,86	25,74	70,85	628,9

Полдник

1 066,18	Сырники с начинкой @	60	6,6	6,39	11,95	135,6
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за Полдник		270	12,6	12,79	24,6	268,1
Итого за день		1 375	43,2	49,25	172,05	1 358,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

14.08.2026 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,73	6,19	34,23	216,2
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
686	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9
Итого за Завтрак		350	9,96	9,86	58,1	375,6

Завтрак 2

912	Компот из свежих яблок	100	0,05	0,08	11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05	0,08	11,94	49,6

Обед

124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,48	79,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	10,65	3,62	139,6
995	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		495	15,25	19,8	57,12	495,7

Полдник

1 066,18	Сырники с начинкой @	60	6,6	6,39	11,95	135,6
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
920	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
Итого за Полдник		250	12,02	12,15	23,66	256,1
Итого за день		1 195	37,28	41,89	150,82	1 177