

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

26.08.2026 (пн, понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ по порядку	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	3,19	3,8		36,3
828	Чай с сахаром	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		400	11,15	11,45	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	2,81	25
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	26,82	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	67,6	553,1

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	53,03	43,4	143,46	1 277,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

26.08.2026 (пн, понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ по порядку	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
148	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		350	10,55	10,71	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	1,4	12,5
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	22,69	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	56,14	442,8

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	44,73	37,5	125,49	1 104,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

25.08.2020 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	9,86	8,9	28,52	203,1
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	11,44	17,02	51,02	401,3

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	61,8
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	701,8

Полдник						
450,41	Манник @	60	2,52	2,28	27,54	120
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1
Итого за Полдник		260	3,88	3,38	43,54	208,1
Итого за день		1 420	40,62	47,71	212,34	1 362,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

25.08.2020 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	8,76	7,91	25,35	180,5
9,01	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	10,34	16,03	46,21	369,7

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	51,5
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		535	20,08	21,07	88,29	570,1

Полдник						
450,41	Манник @	60	2,52	2,28	27,54	120
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
Итого за Полдник		210	3,54	3,11	39,54	186
Итого за день		1 195	34,13	40,26	186,22	1 176,7

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

26.08.2026 (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	3,19	3,8		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	12,57	13,42	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
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	38,53	48,29	182,53	1 304,1

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

26.08.2026 (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	3,19	3,8		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	11,54	12,31	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	33,37	39,86	165,86	1 157,6

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

27.08.2020 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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	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						
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,47	6,07	30,01	207
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		320	8,32	6,4	49,26	290,4
Итого за день		1 470	41,33	37,25	165,23	1 215,1

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

27.08.2020 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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	5,17	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						
1 003	Макаронные изделия отварные с сыром	110	6,32	5,14	25,39	175,1
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		270	7,17	5,47	42,24	248,9
Итого за день		1 245	34,79	32,77	143,84	1 055,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

28.08.2020 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	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	15,36	38,51	243,3
97	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		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	11,19	20,04	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 @	50	7,32	10,65	3,62	139,6
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
1 07,01	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		585	16,93	21,48	69,41	573,1

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		1 355	40,77	54,39	170,61	1 302,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

28.08.2020 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	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	13,66	34,23	216,2
7	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		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	10,46	18,33	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	37,78	50,36	150,82	1 177