

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирпанова

08.12.2025 (понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		411	8,19	12	47,31	358,6
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7
Обед						
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
Итого за Обед		635	18,91	21	98,02	643,2
Полдник						
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
Итого за Полдник		250	10,55	11	24,81	244,7
Итого за день		1 406	38,69	44	180,92	1 327,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирпанова

08.12.2025 (понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

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

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

А.А. (подпись)

09.12.2022 (подпись)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Высота г	Береза г	Жир г	Углеб. г	ЭН ккал
<u>Завтрак</u>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,56	4	28,53	176,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,31	8	1,01	119,6
828	Чай с сахаром (а)	200			10,81	25,9
	Итого за Завтрак	406	6,43	13	40,35	135,6

<u>Завтрак 2</u>						
705	Паниток из плодов шиповника	160	0,34		13,81	64,3
	Итого за Завтрак 2	160	0,34		13,81	64,3

<u>Обед</u>						
1 624,04	Морковь, тертая с сахаром	30	0,36	2	3,36	31,2
1 113	Суп картофельный с клецками	180	1,93	2	14,93	81,4
1 114	Клецки (а)	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 (а)	70	1,82	20	2,53	165,4
925	Пюре картофельное	120	1,61	4	11,62	117,6
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,93	91,5
897	Хлеб пшеничный	25	1,68	1	20,81	11
1 148	Хлеб ржаной	10	0,83		4,85	25,9
	Итого за Обед	650	12,12	31	52,43	613,8

<u>Полдник</u>						
1 182	Маник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	200	2,8	5	8	196
	Итого за Полдник	250	9	9	38,16	213,9
	Итого за день	1 406	34,89	51	120,95	1 338,5

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"

А.А. (подпись)

09.12.2022 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 л 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Высота г	Береза г	Жир г	Углеб. г	ЭН ккал
<u>Завтрак</u>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,22	4	23,76	146,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,31	8	1,01	119,6
828	Чай с сахаром (а)	180			9,87	23,9
	Итого за Завтрак	356	5,79	12	40,1	170,2

<u>Завтрак 2</u>						
705	Паниток из плодов шиповника	160	0,34		13,81	64,3
	Итого за Завтрак 2	160	0,34		13,81	64,3

<u>Обед</u>						
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 (а)	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 (а)	70	1,82	20	2,53	165,4
925	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36		18,77	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,83		4,85	25,9
	Итого за Обед	575	17,99	31	80,66	591,1

<u>Полдник</u>						
1 182	Маник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	150	4,32	4	6	79,5
	Итого за Полдник	200	7,52	8	36,16	247,4
	Итого за день	1 231	31,47	51	171,33	1 223

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирманова

10.12.2025 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,1
810	Бутерброд с сыром	26	1,61	1	8,91	76,9
854	Чай с молоком	200	1,16	1	16	88,1
Итого за Завтрак		406	10,17	10	32,35	111,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69

<u>Обед</u>						
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	80,6
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	29,18	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
Итого за Обед		605	17,7	23	77,2	522
<u>Полдник</u>						
1 066	Сырники	60	1,25	1	1,82	19,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром	150			14,4	57,5
Итого за Полдник		220	1,29	1	22,32	101,8
Итого за день		1 361	29,16	34	163,27	1 044,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирманова

10.12.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	155,4
810	Бутерброд с сыром	26	1,61	1	8,91	76,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		356	9,18	9	46,18	311,5
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		495	15,06	21	63,15	440,3
<u>Полдник</u>						
1 066	Сырники	60	1,25	1	1,82	19,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		220	1,29	1	20,12	92,2
Итого за день		1 171	25,53	31	140,65	913

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

11.12.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	34,35	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
Итого за Завтрак		401	9,37	16	58,32	412,4

Завтрак 2

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

Обед

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 (а)	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
Итого за Обед		600	27,13	25	61,4	515

Полдник

892	Омлет с картофелем	100	1,03	2	1,43	23,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник		300	1,03	2	17,43	87,3
Итого за день		1 401	37,72	43	151,35	1 065,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

11.12.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

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
Итого за Завтрак		356	8,33	14	50,4	375,5

Завтрак 2

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

Обед

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 (а)	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
Итого за Обед		515	23,97	22	54,24	448,9

Полдник

892	Омлет с картофелем	80	0,82	1	1,16	18,8
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		230	0,82	1	13,16	66,7
Итого за день		1 201	33,29	37	129,98	942

Согласовано:

Мирон

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

12.12.2025 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
688	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		406	10,14	10	62,58	380,1

<u>Завтрак 2</u>						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05		11,94	49,6

<u>Обед</u>						
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
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,56	115,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		600	22,6	23	106,47	731

<u>Полдник</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 141,09	Печенье детское @	20	1,5	2	11,33	81,4
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		260	14,25	13	34,3	320
Итого за день		1 366	47,04	46	215,29	1 480,7

Согласовано:

Мирон

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

12.12.2025 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		356	9,05	9	54,65	333,5

<u>Завтрак 2</u>						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05		11,94	49,6

<u>Обед</u>						
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
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,61		20,72	96,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		515	20,64	23	91,02	645,7

<u>Полдник</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 141,09	Печенье детское @	10	0,75	1	5,67	40,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		220	12,63	11	27,23	261,3
Итого за день		1 191	42,37	43	184,84	1 290,1