

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

18.04.2025 (пн, 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	2,12	1	12,12	67,2
1 259,02	Масло сливочное (порциями) (блок)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		415	8,21	15	47,35	387,4

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

Обед

1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
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	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	140	6,04	3	36,13	198,6
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		655	19,05	16	110,2	744,6

Полдник

1 190	Ватрушка с творогом	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		1 420	37,81	42	193,56	1 424,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

18.04.2025 (пн, 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	2,12	1	12,12	67,2
1 259,02	Масло сливочное (порциями) (блок)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		355	7,31	14	41,92	348,4

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

Обед

1 016	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5
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	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		515	14,43	12	85,68	571,5

Полдник

1 190	Ватрушка с творогом	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		1 170	30,84	36	161,26	1 182,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

15.04.2023 (вторник)

Краснофимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,19	9	28,52	185,1
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак		410	10,07	15	51,9	358,3
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5
1 113	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4
1 114	Клецки @	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 @	70	7,84	20	2,7	168,1
1 032	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		650	19,64	28	87,56	653
Полдник						
1 182	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Полдник		250	3,25	4	45,3	229,4
Итого за день		1 410	33,3	47	197,57	1 301

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

15.04.2023 (вторник)

Краснофимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,28	8	25,35	164,5
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		365	8,84	13	45,56	312,8
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9
1 114	Клецки @	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 @	70	7,84	20	2,7	168,1
1 032	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		575	18,46	28	77,05	597,7
Полдник						
1 182	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
686	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9
Итого за Полдник		200	3,23	4	41,51	214,4
Итого за день		1 240	30,87	45	176,93	1 185,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

16.04.2025 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Завтрак		410	12,28	11	50,69	345,9
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	Плов со свиной	150	9,57	18	35,19	352,3
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2
Итого за Обед		605	18,59	27	112,59	712,8
Полдник						
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
Итого за Полдник		250	11,46	7	30,4	249,7
Итого за день		1 365	42,73	45	203,48	1 381,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

16.04.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	6	21,69	150,3
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		365	10,7	10	44,66	303,4
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	Плов со свиной	130	8,29	15	30,5	305,3
1 318	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		465	14,74	21	85	558,7
Полдник						
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
Итого за Полдник		220	11,46	7	32,53	243,7
Итого за день		1 150	37,3	38	171,99	1 179,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

17.04.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 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	4,98	8	23,58	216
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	35	2,19	7	14,48	132,2
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
Итого за Завтрак		395	14,25	21	56,13	519,2
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3
Обед						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
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
1 021	Рагу из мяса птицы @	170	19,68	18	19,79	279,2
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		600	26,88	24	75,9	589,4
Полдник						
961	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		260	10,46	10	22,63	236,2
Итого за день		1 355	51,93	55	167,47	1 405,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

17.04.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,7	7	22,27	204
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3
919	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5
Итого за Завтрак		350	12,48	18	49,74	459,8
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3
Обед						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
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
1 021	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		515	23,72	22	65,21	514,7
Полдник						
961	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	9,01	9	20,28	206,2
Итого за день		1 175	45,55	49	148,04	1 241

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

18.04.2023 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 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	8,27	9	38,63	243,9
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		410	12,52	12	64,08	392,5
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7
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
995	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		630	16,94	24	77,71	649
Полдник						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	6	14,15	180
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Полдник		345	6,64	8	36,58	301,8
Итого за день		1 485	36,1	44	189,57	1 390,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

18.04.2023 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	6,89	8	32,19	203,2
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак		355	10,43	11	54,41	331
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,52	82,3
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
995	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		535	15,75	23	67,74	578,2
Полдник						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	100	2,53	4	9,44	120
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		260	4,62	5	26,79	214,4
Итого за день		1 250	30,8	39	160,14	1 171,1