

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

30.06.2025 (понедельник)

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	5,16	6	24,35	171
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Завтрак		410	10,91	11	50,05	349,2
Завтрак 2						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,04		2,54	12
Итого за Завтрак 2		100	0,04		2,54	12
Обед						
1 175	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		640	15,24	21	70,3	546,5
Полдник						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3
828	Чай с сахаром _@	180			9,87	53,9
Итого за Полдник		350	8,18	7	37,1	256,2
Итого за день		1 500	34,37	39	159,99	1 163,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

30.06.2025 (понедельник)

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	160	4,58	5	21,65	152
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
97	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак		365	8,86	8	45,75	303,2
Завтрак 2						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,04		2,54	12
Итого за Завтрак 2		100	0,04		2,54	12
Обед						
1 175	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,43	4	9,59	69,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7
959	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3
1 318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
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	12,25	17	57,26	436,7
Полдник						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,22	6	24,02	178,5
828	Чай с сахаром _@	150			8,23	44,9
Итого за Полдник		300	7,22	6	32,25	223,4
Итого за день		1 280	28,37	31	137,8	975,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

01.07.2023 (вторник)

Краснофимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	7,44	8	37,36	255,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8
Итого за Завтрак		390	13,37	22	60,71	510,5
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85
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
512	Рис припущенный	130	3,22	5	33,99	191,9
699	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		630	17,67	24	89,02	638
Полдник						
1 182	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Полдник		250	3,19	4	41,11	229,4
Итого за день		1 370	34,57	50	203,66	1 438,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цирканова

01.07.2023 (вторник)

Краснофимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	7,44	8	37,36	255,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114
Итого за Завтрак		355	12,39	20	56,81	467,9
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
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
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
512	Рис припущенный	110	2,72	4	28,76	162,4
699	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8
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		525	16,13	23	75,29	560,1
Полдник						
1 182	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Полдник		230	3,19	4	40,01	223,4
Итого за день		1 210	32,05	47	184,93	1 311,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

02.07.2025 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	32,21	218,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Итого за Завтрак		410	10,66	10	53,47	366,9
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,32	5	9,5	87,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,81	5	40,72	237,9
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06		4,56	21,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		640	25,75	22	86,93	646,7
Полдник						
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		260	16,22	13	29,44	305,6
Итого за день		1 410	53,03	45	179,64	1 392,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкова

02.07.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	28,63	194,1
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		365	9,24	9	47,07	321,9
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,1	4	7,91	72,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,61	4	34,46	201,3
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05		3,8	18
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		545	20,75	17	73,2	537
Полдник						
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	14,77	12	27,09	275,6
Итого за день		1 220	45,16	38	157,16	1 207,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

03.07.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 284	Суп молочный с крупой	200	9,42	6	16,82	198,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8
Итого за Завтрак		410	15,35	20	40,17	453,5
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3
Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4
1 126	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,54	3	33,12	183,7
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		670	28,73	16	98,4	680
Полдник						
892	Омлет с картофелем	70	0,72	1	1,02	16,4
699	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Полдник		270	2,77	1	28,71	155,4
Итого за день		1 450	47,19	37	180,1	1 349,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

03.07.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 284	Суп молочный с крупой	170	8	5	14,29	168,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114
Итого за Завтрак		345	12,95	17	33,74	381,2
Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3
Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,11	3	30,57	169,6
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
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		525	21,98	14	79,82	541,7
Полдник						
892	Омлет с картофелем	60	0,62	1	0,87	14,1
699	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Полдник		230	2,65	1	25,64	139,2
Итого за день		1 200	37,92	32	152,02	1 122,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

04.07.2025 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Итого за Завтрак		390	18	16	52,76	428,8
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со	200	3,28	6	14,74	123
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
512	Рис припущенный	130	3,22	5	33,99	191,9
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		640	17,95	28	95,4	682,5
Полдник						
934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		260	10,96	10	44,81	316,8
Итого за день		1 390	46,91	54	204,17	1 475,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

04.07.2025 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	6	20,33	140,9
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		355	16,18	15	46,97	385,8
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	20	0,24	3	1,48	19,4
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,3
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	110	2,72	4	28,76	162,4
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		530	15,99	24	79,88	587,4
Полдник						
934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	9,51	9	42,46	286,8
Итого за день		1 195	41,68	48	180,51	1 307,5