

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркова

07.07.2025 (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	1,2	1	5,05	40
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		415	3,4	9	27,17	227,2

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	5,92	4	35,34	203,9
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	18,93	17	109,41	749,9

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	32,88	37	172,59	1 269,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркова

07.07.2025 (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	1,02	1	4,29	34
1 148	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		355	3,22	9	24,77	212,2

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	4,65	3	27,77	160,2
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	14,33	13	85,06	575,7

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	26,65	32	143,49	1 050,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

08.07.2023 (вторник)

Красноуфимск 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	4,59	6	28,52	185,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	52,67	261	347	3 950
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак		410	57,26	267	386,49	4 195

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
1 113	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	7,82	20	2,53	165,4
995	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		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	18,99	29	82,45	619,1

Полдник

1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Полдник		250	3,26	4	45,32	227,8
Итого за день		1 410	79,85	300	527,08	5 102,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

08.07.2023 (вторник)

Красноуфимск 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	4,08	5	25,35	164,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	43,89	218	289,17	3 291,7
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		365	47,97	223	324,39	3 510,1

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
1 113	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	7,82	20	2,53	165,4
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
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	17,87	29	72,18	565,4

Полдник

1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
686	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9
Итого за Полдник		200	3,24	4	41,53	212,8
Итого за день		1 240	69,42	256	450,92	4 348,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкина

09.07.2025 (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	1,46	5	10,55	97
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	29,38	263,1
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5
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	18,26	20	73,06	528,6
Полдник						
1 066	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
Итого за Полдник		250	2,15	1	23,07	123,4
Итого за день		1 365	33,09	32	156,62	1 071,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Широкина

09.07.2025 (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	1,1	4	7,91	72,8
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	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		465	14,66	17	54,67	410,3
Полдник						
1 066	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
Итого за Полдник		220	2,15	1	21,43	114,4
Итого за день		1 150	27,91	28	130,56	901,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкинова

10.07.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	61,44	305	404,83	4 608,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8
Итого за Завтрак		395	70,95	317	442,12	4 916,1
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
84	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	93,7
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
699	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
Итого за Обед		600	27,34	23	72,09	578,3
Полдник						
1 284	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник		360	8,13	5	33,96	240,9
Итого за день		1 455	106,59	345	560,35	5 786,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкинова

10.07.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	161,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	52,67	261	347	3 950
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114
Итого за Завтрак		350	61,17	271	380,78	4 225,5
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
84	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1
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
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		515	24,15	21	61,74	501,8
Полдник						
1 284	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		310	7,91	5	29,46	223,5
Итого за день		1 275	93,4	297	484,16	5 001,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

11.07.2023 (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	1,29	1	7,7	48,7
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	5,54	4	33,15	197,3
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		0,84	4,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
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		645	19,97	23	87,04	669,5
Полдник						
769	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Полдник		220	4,25	6	39,14	236,8
Итого за день		1 375	29,76	33	170,53	1 151,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

11.07.2023 (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	1,07	1	6,42	40,5
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	4,61	4	28,64	168,3
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		0,84	4,5
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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
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		550	18,53	21	76,17	596,2
Полдник						
769	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		190	4,04	6	36,74	223,6
Итого за день		1 195	27,18	31	152,75	1 035,6