

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

20.04.2026 (понедельник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	214,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
1 188	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,65</b>	<b>11</b>	<b>51,65</b>	<b>385,7</b>
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>
<b>Обед</b>						
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	10	0,06	2	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
390	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>18,43</b>	<b>19</b>	<b>84,97</b>	<b>620,6</b>
<b>Полдник</b>						
1 190,03	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,55</b>	<b>11</b>	<b>24,81</b>	<b>244,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 365</b>	<b>40,03</b>	<b>41</b>	<b>171,23</b>	<b>1 324,3</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкалова

20.04.2026 (понедельник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	6	20,18	190,4
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
1 188	Чай с сахаром, 200	150			12	47,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,05</b>	<b>10</b>	<b>46,73</b>	<b>352,3</b>
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>
<b>Обед</b>						
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
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>505</b>	<b>14,4</b>	<b>15</b>	<b>67,82</b>	<b>489,1</b>
<b>Полдник</b>						
1 190,03	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>22,46</b>	<b>214,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 155</b>	<b>33,95</b>	<b>35</b>	<b>146,81</b>	<b>1 129,4</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова



**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,06	8	28,52	176,1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 188	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,64</b>	<b>16</b>	<b>55,55</b>	<b>377,9</b>
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>13,81</b>	<b>64,3</b>
<b>Обед</b>						
1 113	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4
1 114	Клецки	10	0,47		2,11	14,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,01	Гуляш из мяса свинины	70	6,55	5	6,92	92,4
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>16,75</b>	<b>13</b>	<b>80,75</b>	<b>519,2</b>
<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,56</b>	<b>5</b>	<b>46,16</b>	<b>256</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 360</b>	<b>31,29</b>	<b>34</b>	<b>196,27</b>	<b>1 217,4</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова



**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,16	7	25,35	156,5
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 188	Чай с сахаром, 200	150			12	47,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,74</b>	<b>15</b>	<b>49,98</b>	<b>348,7</b>
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>13,81</b>	<b>64,3</b>
<b>Обед</b>						
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9
1 114	Клецки	10	0,47		2,11	14,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,01	Гуляш из мяса свинины	50	4,68	3	4,94	66
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>505</b>	<b>13,54</b>	<b>11</b>	<b>67,52</b>	<b>429,8</b>
<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,22</b>	<b>5</b>	<b>42,16</b>	<b>233,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 155</b>	<b>26,84</b>	<b>31</b>	<b>173,47</b>	<b>1 076,7</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкинова

22.04.2026 (среда)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
<b>Итого за Завтрак</b>		400	12,07	13	52	381,1
<b>Завтрак 2</b>						
390	Компот из свежих плодов	100	0,02		2,39	9,9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,02		2,39	9,9
<b>Обед</b>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	200	14,47	17	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	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
<b>Итого за Обед</b>		605	20,96	24	88,83	645,1
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5
<b>Итого за Полдник</b>		250	10,86	7	34,53	243,6
<b>Итого за день</b>		1 355	43,91	44	177,75	1 279,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкинова

22.04.2026 (среда)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
<b>Итого за Завтрак</b>		350	11,04	11	46,94	347,1
<b>Завтрак 2</b>						
390	Компот из свежих плодов	100	0,02		2,39	9,9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,02		2,39	9,9
<b>Обед</b>						
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	160	11,58	13	31,34	280,7
1 797	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		495	17,07	19	81,1	561,6
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром, 200	150			12	47,9
<b>Итого за Полдник</b>		220	10,86	7	32,13	234
<b>Итого за день</b>		1 165	38,99	37	162,56	1 152,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



23.04.2026 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Table with 7 columns: № рецептуры, Наименование блюда, Выход г, Белки г, Жиры г, Углеводы г, ЭЦ ккал. Rows include breakfast items like каша ячневая, повидло, батон, чай, and summary rows for breakfast, lunch, and daily totals.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



23.04.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Table with 7 columns: № рецептуры, Наименование блюда, Выход г, Белки г, Жиры г, Углеводы г, ЭЦ ккал. Rows include breakfast items like каша ячневая, повидло, батон, чай, and summary rows for breakfast, lunch, and daily totals.

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

С/П



(пятница)

**Краснофимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
686	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9
<b>Итого за Завтрак</b>		400	10,69	11	64,66	411,7
<b>Завтрак 2</b>						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,05		11,94	49,6
<b>Обед</b>						
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
1 107	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
<b>Итого за Обед</b>		615	24,52	19	103,65	725,9
<b>Полдник</b>						
1 190,03	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
<b>Итого за Полдник</b>		250	11,87	13	30,03	282,6
<b>Итого за день</b>		1 365	47,13	43	210,28	1 469,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

С/П



(пятница)

**Краснофимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,73	6	34,23	216,2
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
693	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
686	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9,96	10	58,1	375,6
<b>Завтрак 2</b>						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,05		11,94	49,6
<b>Обед</b>						
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
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
<b>Итого за Обед</b>		505	19,33	16	84,15	585,7
<b>Полдник</b>						
1 190,03	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		200	9,1	10	22,46	214,7
<b>Итого за день</b>		1 155	38,44	36	176,65	1 225,6