

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова  
16.09.2023 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г				Углевод-ды.г.	ЭЦ ккал
		Белки	Жиры	Углевод-	ды.г.		
<u>Завтрак</u>							
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	6	28,52	203,1	
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	
	Итого за Завтрак	410	6,64	15	47,65	401	
<u>Завтрак 2</u>							
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	
	Итого за Завтрак 2	120	0,48		11,76	88	
<u>Обед</u>							
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	
1113	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4	
1114	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43	
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	
437,06	Гуляш из мяса свиного @	80	8,94	22	2,89	189,1	
995	Пюре картофельное	120	2,82	4	19,09	127,4	
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	
1148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3 108	
	Итого за Обед	725	122,25	71	664,95	3 752,4	
<u>Полдник</u>							
1182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	
	Итого за Полдник	250	9	9	38,16	273,9	
	Итого за день	1 505	138,37	95	762,52	4 515,3	

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова  
16.09.2023 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г				Углевод-ды.г.	ЭЦ ккал
		Белки	Жиры	Углевод-	ды.г.		
<u>Завтрак</u>							
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,9	9	30,23	200,2	
1148	Хлеб ржаной	25	85	31	485	2 590	
1259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7	0,13	66,1	
828	Чай с сахаром @	180			9,87	51,9	
	Итого за Завтрак	415	22,98	49	515,23	2 910,2	
<u>Завтрак 2</u>							
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	
	Итого за Завтрак 2	120	0,48		11,76	88	
<u>Обед</u>							
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	
1016	Суп-пюре овощной	200	2,86	5	13,94	114,6	
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	
827	Биточек мясной рубленый	80	6,22	8	12,79	194,8	
1126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,92	5	35,34	203,9	
390	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	
1148	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3 108	
	Итого за Обед	750	122,89	62	679,87	3 828,8	
<u>Полдник</u>							
1190,03	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6	
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5	
	Итого за Полдник	250	6,65	7	41,73	260,1	
	Итого за день	1 535	223	118	1 248,59	7 087,1	



Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Широканова

18.08.2025 (четверг)

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Широканова

17.09.2025 (среда)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белок г	Жиры г	Углево-дыт.	ЭЦ ккал
	Завтрак								
972	Омлет натуральный				180	13,3	12	15,32	264,4
808	Бутерброд с маслом сливочным				40	2,11	12	10,88	184
1 110	Кофейный напиток с молоком				180	2,7	3	12,06	80,1
Итого за Завтрак					400	18,11	27	38,26	528,5

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

Обед									
812	Кукуруза консервированная				60	1,23	2	6,48	53,4
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 @				170	19,68	18	19,79	279,2
928	Компот из смеси сухофруктов				180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный				30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной				30	102	40	582	3 108
Итого за Обед					655	129,41	67	658,72	3 727,5

Полдник									
769,12	Булочка домашняя				70	5,29	8	43,3	275,8
854	Чай с молоком				180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Полдник					250	6,52	9	57,7	355
Итого за день					1 405	154,04	103	765,88	4 658,5

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белок г	Жиры г	Углево-дыт.	ЭЦ ккал
	Завтрак								
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным				180	5,18	6	27,44	186,5
810	Бутерброд с сыром				30	4,19	3	14,1	122
919	Какао с молоком				200	7,87	7	20,08	190
Итого за Завтрак					410	17,24	16	61,62	498,5

Завтрак 2									
Итого за Завтрак 2									
707	Сок натуральный				180			20,16	85,5
Итого за Завтрак 2					180			20,16	85,5

Обед									
813	Икра кабачковая пром.производства				60	0,72	8	4,44	58,2
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной				200	1,52	5	10,04	99,5
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				180	0,01		6,84	16,7
897	Хлеб пшеничный				30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной				30	102	40	582	3 108
Итого за Обед					655	119,46	67	649,69	3 642,5

Полдник									
1 066	Сырники				120	2,49	2	3,23	38,5
1 142	Повидло				20	0,08		13	50
920	Молоко кипяченое				180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник					320	7,79	8	24,71	196,5
Итого за день					1 565	144,49	91	756,18	4 423

