

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"  
 Е.А. Цирковичева  
 (вторник)

29.09.2025 (вторник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 226 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г		Белки г		Жиры г		Углево-ды г		ЭЦ эквал
		г	г	г	г	г	г			
<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>		<b>6,64</b>	<b>15</b>	<b>47,65</b>				<b>401</b>
<b>Завтрак 2</b>										
976	Яблоки свежие	120		0,48		11,76				88
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>120</b>		<b>0,48</b>		<b>11,76</b>				<b>88</b>
<b>Обед</b>										
836	Огурцы свежие порционно	60		0,48		1,68				9
1 113	Суп картофельный с клецками	180		1,92	2	14,04				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 @	80		8,94	22	2,89				189,1
995	Пюре картофельное	130		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
1 148	Хлеб ржаной	30		2,55	1	14,55				77,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>		<b>22,8</b>	<b>32</b>	<b>97,5</b>				<b>722,1</b>
<b>Полдник</b>										
1 182	Манник	50		3,2	4	30,16				167,9
914	Кисломолочный продукт	200		5,8	5	8				106
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>38,16</b>				<b>273,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 505</b>		<b>38,92</b>	<b>56</b>	<b>195,07</b>				<b>1 485</b>

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"  
 Е.А. Цирковичева  
 (вторник)

29.09.2025 (вторник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г		Белки г		Жиры г		Углево-ды г		ЭЦ эквал
		г	г	г	г	г	г			
<b>Завтрак</b>										
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200		6,01	7	25,23				200,2
1 148	Хлеб ржаной	25		2,13	1	12,13				64,8
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7	0,13				66,1
828	Чай с сахаром @	180				9,87				53,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>		<b>8,22</b>	<b>15</b>	<b>47,36</b>				<b>385</b>
<b>Завтрак 2</b>										
976	Яблоки свежие	120		0,48		11,76				88
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>120</b>		<b>0,48</b>		<b>11,76</b>				<b>88</b>
<b>Обед</b>										
812	Кукуруза консервированная	60		1,23	2	6,48				53,4
1 016	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
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
390	Компот из свежих плодов	180		0,03		4,3				17,8
897	Хлеб пшеничный	30		3,21	1	16,05				85,2
1 148	Хлеб ржаной	30		2,55	1	14,55				77,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>		<b>23,44</b>	<b>22</b>	<b>112,42</b>				<b>798,5</b>
<b>Полдник</b>										
1 190,03	Вагрушка с творогом	70		6,65	7	21,57				174,6
707	Сок натуральный	180								85,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>		<b>6,65</b>	<b>7</b>	<b>41,73</b>				<b>260,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 535</b>		<b>38,79</b>	<b>44</b>	<b>213,27</b>				<b>1 531,6</b>



Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирканова

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука Питания"

Е.А. Цирканова

02.10.2025 (четверг)

02.10.2025 (среда)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
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						528,5

<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2						47,5

<b>Обед</b>						
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	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед						697,2

<b>Полдник</b>						
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						355
Итого за день						1 628,2

№ 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
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
919	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190
Итого за Завтрак						465,2

<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
Итого за Завтрак 2						85,5

<b>Обед</b>						
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	10,94	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	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед						612,2

<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	120	2,49	2	3,25	38,5
1 142	Повидло	20	0,68		13	50
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник						196,5
Итого за день						1 359,4

Согласовано:

Утверждено: директор

ООО "Азбука питания"



И.А. Цирковичев (подпись)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	<u>Завтрак</u>				Энергетическая ценность
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
686	Чай с лимоном (а)	200	0,06		15,16	59,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,7</b>	<b>10</b>	<b>63,96</b>	<b>391,9</b>

<u>Завтрак 2</u>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
707	Сок натуральный	180			20,16	85,5
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>			<b>20,16</b>	<b>85,5</b>

<u>Обед</u>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9
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 (а)	100	14,64	21	7,23	279,1
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>27,09</b>	<b>34</b>	<b>91,93</b>	<b>823,8</b>

<u>Полдник</u>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
0	Ленивые вареники	60	90,41	43	63,08	1 018,8
904	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>95,83</b>	<b>50</b>	<b>72,88</b>	<b>1 137,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 590</b>	<b>133,62</b>	<b>94</b>	<b>248,93</b>	<b>2 438,9</b>