

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркованова

28.10.2025 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептура	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	--------------	---------

Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	6	28,52	203,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
	Итого за Завтрак	406	6,43	14	46,56	382,6

Завтрак 2						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3

Обед						
1 624,04	Морковь, тертая с сахаром	30	0,36	2	3,36	31,2
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	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	650	19,12	31	84,08	644,8

Полдник						
1 182	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	1 406	34,89	54	183,51	1 365,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркованова

27.10.2025 (понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептура	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	--------------	---------

Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	210,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4	0,08	39,7
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
	Итого за Завтрак	411	8,19	12	47,31	358,6

Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
	Итого за Завтрак 2	110	0,44		10,78	80,7

Обед						
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	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	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	635	18,91	18	90,57	643,2

Полдник						
1 190	Ватрушка с творогом, 100 гр.	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	1 406	38,09	41	173,47	1 327,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Абука Питания"

Е.А. Цирканова

30.10.2025 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	179,7
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	115,6
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6
Итого за Завтрак 2		401	9,37	16	53,85	421,1

Обед						
923	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9

Обед						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7
1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1021	Рагу из мяса птицы (a)	170	15,08	18	19,79	275,2
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		600	26,84	26	57,24	529,7

Полдник						
892	Омлет с картофелем	100	1,03	2	1,45	23,5
1188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник		300	1,03	2	17,45	87,3
Итого за день		1401	37,41	44	140,72	1089

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Абука Питания"

Е.А. Цирканова

29.10.2025 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Завтрак		406	10,17	10	52,35	351,5
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
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6
1052	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
1318	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Обед		605	17,7	23	69,75	522

Полдник						
1066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		250	1,29	1	22,52	101,8
Итого за день		1361	29,16	34	155,82	1022,8

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Угличанов

(ДМШУ) 506.01.18

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Безжи- р	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Застрапк						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,2
	Итого за Застрапк	406	10,14	10	62,58	380,1
Завтрак 2						
912	Компот из свежих яблок	100	0,06		11,94	49,6
	Итого за Завтрак 2	100	0,06		11,94	49,6
Обед						
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
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	245,7
901	Соус крапсый основной	15	0,11	1	1,12	11,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,96	115,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
	Итого за Обед	660	22,6	23	95,02	731
Полдник						
1 073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,91	165,6
1 142	Повидло	10	0,64		6,5	25
1 141,09	Печенье детское @	20	1,5	2	11,33	81,4
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,16	108
	Итого за Полдник	260	14,23	13	34,3	329
	Итого за день	1 366	43,94	46	207,84	1 480,7