

Согласовано:

Утверждено директором

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова



Согласовано:

Утверждено директором

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова



11.03.2026 (среда)

10.03.2026 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 23 / руб

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 23 / руб

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды	ЭЦ, ккал
	<u>Завтрак</u>								
882	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
Итого за Завтрак					400	12,07	13	52	381,1

707	Сок натуральный				100			11,2	69
Итого за Завтрак 2					100			11,2	69

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды	ЭЦ, ккал
	<u>Обед</u>								
813	Икра кабачковая пром.производства				50	0,6	7	3,7	48,5
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной				180	1,37	5	9,85	80,6
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		6,84	16,7
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
Итого за Обед					655	21,56	31	77,77	624,8

<u>Подник</u>									
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				180			14,4	57,5
Итого за Подник					250	10,86	7	34,53	243,6
Итого за день					1 405	44,49	51	175,5	1 318,5

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды	ЭЦ, ккал
	<u>Завтрак</u>								
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
828	Чай с сахаром @				180			9,87	55,9
Итого за Завтрак					400	9,64	16	51,02	374,3

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

№ рецептуры	Наименование блюда				Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды	ЭЦ, ккал
	<u>Обед</u>								
1 624,04	Морковь, тертая с сахаром				50	0,6	3	5,6	52
1 113	Суп картофельный с клецками				180	1,92	2	14,54	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
437,06	Гуляш из мяса свиной @				70	7,82	16	2,53	165,4
995	Пюре картофельное				130	2,82	4	19,98	127,4
928	Компот из смесн 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
Итого за Обед					660	18,62	27	81,96	644,2

<u>Подник</u>									
1 182	Манник				50	3,2	4	30,16	167,9
854	Чай с молоком				200	1,36	1	16	88,1
Итого за Подник					250	4,56	5	46,16	256
Итого за день					1 410	33,16	48	192,95	1 338,8

Согласовано:

Утверждено директором

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркованова

13.03.2016 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 23 / руб

№ рецептура	Наименование блюда	Выход г			Белки г	Жиры г	Углевод. кал.	ЭЦ ккал
		г	г	г				
Завтрак								
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	6,05		13,65		53,9	
	Итого за Завтрак	400	10,69	11	64,66		411,7	
Завтрак 2								
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94		46,6	
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		11,94		46,6	

Обед								
124	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	180	1,37	4	6,38		98,4	
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		146,9	
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	0,51		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	
	Итого за Обед	615	24,52	19	103,65		733,9	
Полдник								
1 073	Пудинг творожно-манннй	70	10,49	6	11,21		147,8	
1 142	Повидло	10	0,04		6,5		25	
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46		108	
	Итого за Полдник	260	15,75	12	26,17		280,8	
	Итого за день	1 375	51,01	42	206,42		1 468	

Утверждено директором

Согласовано:

Утверждено директором

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркованова

12.03.2016 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 23 / руб

№ рецептура	Наименование блюда	Выход г			Белки г	Жиры г	Углевод. кал.	ЭЦ ккал
		г	г	г				
Завтрак								
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35		171	
1 239,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13		66,1	
693	Батон	30	1,5	1	12,5		78,2	
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4		79,2	
	Итого за Завтрак	400	7,97	15	51,38		394,5	
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	50	1,55		3,25		20	
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	
1 071	Рагу из птицы	200	17,93	9	19,3		245,1	
699	Напиток лимонный	180	0,63		3,5		16,7	
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	
	Итого за Обед	650	26,02	16	54,26		480,4	
Полдник								
961	Омлет с капустой	70	5,33	6	11,74		125	
1 188	Чай с сахаром	180			14,4		57,5	
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85		25,9	
	Итого за Полдник	260	6,18	6	30,99		208,4	
	Итого за день	1 410	40,34	37	148,81		1 140,2	