

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирикжанова

15.06.2026 (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
828	Чай с сахаром	180			9,87	53,9
<b>Итого за Завтрак</b>		400	10,65	11	47,12	382,1
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3
<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	1	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>		615	18,43	18	84,97	620,6
<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>		250	10,55	11	24,81	244,7
<b>Итого за день</b>		1 365	40,03	40	166,7	1 320,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирикжанова

15.06.2026 (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
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10,05	10	42,96	349,3
<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3
<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	1	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>		505	14,4	14	67,82	489,1
<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	33,95	34	143,04	1 126,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

С.И. Ш.

16.06.2026 (вторник)

**Краснофимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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
828	Чай с сахаром	180			9,87	53,9
<b>Итого за Завтрак</b>		400	9,64	16	51,02	374,3
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		13,81	59,3
<b>Обед</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20
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
437,06	Гуляш из мяса свинины	70	7,82	16	2,53	165,4
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>		660	19,57	24	79,61	612,2
<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>		250	4,56	5	46,16	256
<b>Итого за день</b>		1 410	34,11	45	190,6	1 301,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкина

С.И. Ш.

16.06.2026 (вторник)

**Краснофимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
<b>Итого за Завтрак</b>		350	8,74	15	46,21	345,7
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		13,81	59,3
<b>Обед</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
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
437,06	Гуляш из мяса свинины	50	5,59	12	1,81	118,2
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>		535	15,38	20	66,34	494
<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>		200	4,22	5	42,16	233,9
<b>Итого за день</b>		1 185	28,68	40	168,52	1 132,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цироканова



17.06.2026 (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>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	69
<b>Обед</b>						
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	89,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
444,01	Плов со свининой	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>		655	21,56	31	92,53	693,6
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
<b>Итого за Полдник</b>		250	11,02	7	31,28	231,1
<b>Итого за день</b>		1 405	44,65	51	187,01	1 374,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цироканова



17.06.2026 (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>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	69
<b>Обед</b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
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 свининой	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>		525	17,43	23	83,32	590,7
<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
<b>Итого за Полдник</b>		220	11,02	7	28,88	221,5
<b>Итого за день</b>		1 195	39,49	41	170,34	1 228,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

18.06.2026 (четверг)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171
1 259,01	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,97</b>	<b>15</b>	<b>51,38</b>	<b>394,5</b>
<b>Завтрак 2</b>						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,17</b>		<b>12,18</b>	<b>50,9</b>
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5
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	0,03		3,5	22,1
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>650</b>	<b>24,87</b>	<b>16</b>	<b>52,41</b>	<b>479,3</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,18</b>	<b>6</b>	<b>30,99</b>	<b>208,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>39,19</b>	<b>37</b>	<b>146,96</b>	<b>1 133,1</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

18.06.2026 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152
1 259,01	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	150	1,02	1	12	66
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,19</b>	<b>14</b>	<b>46,27</b>	<b>362,3</b>
<b>Завтрак 2</b>						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,17</b>		<b>12,18</b>	<b>50,9</b>
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 071	Рагу из птицы	160	14,34	7	15,44	196,1
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	18,5
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>		<b>525</b>	<b>20,26</b>	<b>13</b>	<b>43,15</b>	<b>393,6</b>
<b>Полдник</b>						
961	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,66</b>	<b>4</b>	<b>25,23</b>	<b>163,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 185</b>	<b>32,28</b>	<b>31</b>	<b>126,83</b>	<b>969,9</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

19.06.2026 (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>		<b>400</b>	<b>10,69</b>	<b>11</b>	<b>64,66</b>	<b>411,7</b>
<b>Завтрак 2</b>						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>		<b>11,94</b>	<b>49,6</b>
<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	106,8
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>		<b>615</b>	<b>24,52</b>	<b>19</b>	<b>103,65</b>	<b>716,9</b>
<b>Полдник</b>						
1 297	Запеканка из творога с рисом	70	7,81	7	11,33	137
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>13,23</b>	<b>13</b>	<b>23,04</b>	<b>257,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>48,49</b>	<b>43</b>	<b>203,29</b>	<b>1 435,7</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

19.06.2026 (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>		<b>350</b>	<b>9,96</b>	<b>10</b>	<b>58,1</b>	<b>375,6</b>
<b>Завтрак 2</b>						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>		<b>11,94</b>	<b>49,6</b>
<b>Обед</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	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	89
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>19,33</b>	<b>15</b>	<b>84,15</b>	<b>578,2</b>
<b>Полдник</b>						
1 297	Запеканка из творога с рисом	50	5,58	5	8,1	97,8
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>10,13</b>	<b>10</b>	<b>18,4</b>	<b>200,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 165</b>	<b>39,47</b>	<b>35</b>	<b>172,59</b>	<b>1 203,7</b>