

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

13.07.2026 (понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	6,66	22,7	214,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
828	Чай с сахаром	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		400	10,65	10,45	47,12	382,1
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	73,3
Обед						
1 016	Суп-пюре овощной	180	2,57	4,67	12,54	103,1
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40
827	Биточек мясной рубленый	70	5,44	6,68	11,19	170,4
1 126	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3
390	Компот из свежих плодов	180	0,03	0,03	4,3	17,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		615	18,43	17,42	84,97	620,6
Полдник						
1 190,03	Ватрушка с творогом	50	4,75	4,84	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за Полдник		250	10,55	11,24	24,81	244,7
Итого за день		1 365	40,03	39,51	166,7	1 320,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

13.07.2026 (понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	5,92	20,18	190,4
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		350	10,05	9,71	42,96	349,3
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	73,3
Обед						
1 016	Суп-пюре овощной	150	2,14	3,89	10,45	86
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65	0,08	3,9	20
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	4,77	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	27,77	160,2
390	Компот из свежих плодов	150	0,02	0,02	3,58	14,9
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		505	14,4	13,84	67,82	489,1
Полдник						
1 190,03	Ватрушка с творогом	50	4,75	4,84	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90
Итого за Полдник		200	9,1	9,64	22,46	214,7
Итого за день		1 155	33,95	33,59	143,04	1 126,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

Е.А. Широжинова

14.07.2026 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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	7,25	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
828	Чай с сахаром	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		400	9,64	16,12	51,02	374,3

Завтрак 2

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	59,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	13,81	59,3

Обед

811	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20
1 113	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2,2	14,94	87,4
1 114	Клецки	10	0,47	0,44	2,11	14,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины	70	7,82	16,5	2,53	165,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		660	24,83	27,09	102,66	731,5

Полдник

1 182	Манник	50	3,2	3,79	30,16	167,9
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1
Итого за Полдник		250	4,56	4,89	46,16	256
Итого за день		1 410	39,37	48,24	213,65	1 421,1

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

Е.А. Широжинова

14.07.2026 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,16	7,11	25,35	156,5
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
828	Чай с сахаром	150			8,23	44,9
Итого за Завтрак		350	8,74	15,23	46,21	345,7

Завтрак 2

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	59,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	13,81	59,3

Обед

811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	1,83	12,45	72,9
1 114	Клецки	10	0,47	0,44	2,11	14,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины	50	5,59	11,79	1,81	118,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4,36	35,66	208,7
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		535	19,83	20,93	85,84	594,9

Полдник

1 182	Манник	50	3,2	3,79	30,16	167,9
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
Итого за Полдник		200	4,22	4,62	42,16	233,9
Итого за день		1 185	33,13	40,92	188,02	1 233,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

15.07.2026 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6,14	27,44	186,5
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1
Итого за Завтрак		400	12,07	12,42	52	381,1
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	4,93	9,85	89,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	200	14,47	16,56	39,18	350,8
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,01		21,6	85,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9
Итого за Обед		655	21,56	31,27	92,53	693,6
Полдник						
1 066	Сырники	60	10,82	6,77	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		250	11,02	6,77	31,28	231,1
Итого за день		1 405	44,65	50,46	187,01	1 374,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

15.07.2026 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5,46	24,39	165,8
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,8
Итого за Завтрак		350	11,04	11,31	46,94	347,1
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4,2	2,22	29,1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4,11	8,21	74,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	160	11,58	13,24	31,34	280,7
1 797	Кисель из сухофруктов	150	0,21	0,02	27,96	113,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		525	17,43	23,95	83,32	590,7
Полдник						
1 066	Сырники	60	10,82	6,77	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		220	11,02	6,77	28,88	221,5
Итого за день		1 195	39,49	42,03	170,34	1 228,3

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

16.07.2026 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	5,82	24,35	171
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
854	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2
Итого за Завтрак		400	7,97	14,93	51,38	394,5

Завтрак 2

928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17	0,05	12,18	50,9

Обед

836	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	4,56	12,44	98,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 071	Рагу из птицы	200	17,93	8,65	19,3	245,1
699	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		650	24,87	15,87	52,41	479,3

Полдник

961	Омлет с капустой	70	5,33	5,83	11,74	125
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Полдник		260	6,18	6,16	30,99	208,4
Итого за день		1 410	39,19	37,01	146,96	1 133,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е. А. Цирканова

16.07.2026 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5,17	21,64	152
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
Итого за Завтрак		350	7,19	14,12	46,27	362,3

Завтрак 2

928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9
Итого за Завтрак 2		100	0,17	0,05	12,18	50,9

Обед

836	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	3,8	10,37	82
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 071	Рагу из птицы	160	14,34	6,92	15,44	196,1
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	18,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		525	20,26	13,13	43,15	393,6

Полдник

961	Омлет с капустой	50	3,81	4,17	8,38	89,3
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		210	4,66	4,5	25,23	163,1
Итого за день		1 185	32,28	31,8	126,83	969,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широжинова

17.07.2020 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	6,96	38,51	243,3
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
686	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9
Итого за Завтрак		400	10,69	10,64	64,66	411,7

Завтрак 2

912	Компот из свежих яблок	100	0,05	0,08	11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05	0,08	11,94	49,6

Обед

124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	3,6	6,58	95,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 107	Биточек рыбный	70	9,28	6,51	11,12	140,9
995	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,86	106,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9
Итого за Обед		605	19,19	17,51	79,85	589,7

Полдник

1 297	Запеканка из творога с рисом	70	7,81	6,51	11,33	137
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за Полдник		280	13,81	12,91	23,98	269,5
Итого за день		1 385	43,74	41,14	180,43	1 320,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широжинова

17.07.2020 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,73	6,19	34,23	216,2
97	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
686	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9
Итого за Завтрак		350	9,96	9,86	58,1	375,6

Завтрак 2

912	Компот из свежих яблок	100	0,05	0,08	11,94	49,6
Итого за Завтрак 2		100	0,05	0,08	11,94	49,6

Обед

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	1,15	0,04	11,8
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	4,65	7,95	100,6
995	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	20,72	89
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9
Итого за Обед		495	14,81	13,94	63,9	469,4

Полдник

1 297	Запеканка из творога с рисом	50	5,58	4,65	8,1	97,8
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
920	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
Итого за Полдник		240	11	10,41	19,81	218,3
Итого за день		1 185	35,82	34,29	153,75	1 112,9