

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



30.10.2023 (понедельник)

## Полевской ДОУ 3-7 л 189.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1
<b>Итого за Завтрак</b>		400	9,69	15	51,15	411,3
<b><u>Обед</u></b>						
16	Салат из отварного картофеля, конс. огурцов и моркови с маслом	40	0,56	4	3,79	56,1
1 049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 054	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		650	27,16	20	111,98	766,4
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
806,01	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9
<b>Итого за Полдник</b>		220	7,86	11	34,86	266,9
<b><u>Ужин</u></b>						
1 173	Котлета картофельная с морковью*	150				91,6
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Ужин</b>		380	2,12	2	24,3	127,5
<b>Итого за день</b>		1 650	46,83	48	222,29	1 572,1

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



## Полевской Яс 1-3 г 156.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>7,68</b>	<b>11</b>	<b>41,62</b>	<b>333,1</b>
<b><u>Обед</u></b>						
16	Салат из отварного картофеля, конс. огурцов и моркови с маслом	30	0,42	3	2,84	42,1
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 054	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	150,8
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>22,2</b>	<b>18</b>	<b>89,32</b>	<b>619,2</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
806,01	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,99</b>	<b>10</b>	<b>33,45</b>	<b>248,9</b>
<b><u>Ужин</u></b>						
1 173	Котлета картофельная с морковью*	140				86,2
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Ужин</b>		<b>320</b>	<b>1,6</b>	<b>1</b>	<b>19,43</b>	<b>100,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>38,47</b>	<b>40</b>	<b>183,82</b>	<b>1 301,7</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



## Полевской ДОУ 3-7 л 189.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,22	8	28,62	216
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>395</b>	<b>10,86</b>	<b>19</b>	<b>56,04</b>	<b>485</b>
<u>Обед</u>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2
1 107	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>	<b>18,29</b>	<b>17</b>	<b>89,44</b>	<b>614</b>
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
770	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,29</b>	<b>11</b>	<b>29,03</b>	<b>205,4</b>
<u>Ужин</u>						
1 163,01	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,83	1	6,72	30,7
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>330</b>	<b>13,23</b>	<b>9</b>	<b>47,08</b>	<b>325</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 505</b>	<b>49,67</b>	<b>56</b>	<b>221,59</b>	<b>1 629,4</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

31.10.2023 (вторник)

## Полевской Яс 1-3 г 156.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
<b>Итого за Завтрак</b>		325	8,79	15	44,97	388,4
<b><u>Обед</u></b>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5
1 107	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		480	13,81	12	71,11	483,5
<b><u>Полдник</u></b>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
770	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,29	11	29,03	205,4
<b><u>Ужин</u></b>						
1 163,01	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,55		4,48	24,5
1 066	Сырники	40	8,3	6	10,83	128,5
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
<b>Итого за Ужин</b>		265	10,47	7	37,3	258,9
<b>Итого за день</b>		1 260	40,36	45	182,41	1 336,2

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



01.11.2023 (среда)

## Полевской ДОУ 3-7 л 189.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4
<b>Итого за Завтрак</b>		415	16,82	14	78,32	571,7
<b><u>Обед</u></b>						
820	Салат из отварной свеклы	40	0,59	2	3,46	32
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9
319	Оладьи из печени	70	13,36	8	10,6	164,33
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
1 000	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3
390	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		640	23,26	20	85,43	629
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
938	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8
<b>Итого за Полдник</b>		220	7,74	9	35,1	246,8
<b><u>Ужин</u></b>						
1 061	Фрикаделька из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4
1 011	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук, горошек)	120	4,14	7	23,97	177,5
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Ужин</b>		370	12,25	13	51,11	397,2
<b>Итого за день</b>		1 645	60,07	56	249,96	1 844,7

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



01.11.2023 (среда)

## Полевской Яс 1-3 г 156.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,4
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
<b>Итого за Завтрак</b>		325	12,71	11	59,57	438,1
<b><u>Обед</u></b>						
820	Салат из отварной свеклы	30	0,44	1	2,6	24
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2
319	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
1 000	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6
390	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		520	17,77	16	67,78	494,7
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
938	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8
<b>Итого за Полдник</b>		190	6,87	8	33,69	228,8
<b><u>Ужин</u></b>						
1 061	Фрикаделька из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3
1 011	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук, горошек)	100	3,45	6	19,98	147,9
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Ужин</b>		305	9,86	10	41,75	323
<b>Итого за день</b>		1 340	47,21	45	202,79	1 484,6

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



02.11.2023 (четверг)

## Полевской ДОУ 3-7 л 189.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
<b>Итого за Завтрак</b>		495	9,25	16	71,58	480,9
<b><u>Обед</u></b>						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,74	2	12,37	96,8
1 028	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		590	23,37	11	84,92	627,2
<b><u>Полдник</u></b>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
948	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,85	6	23,78	163
<b><u>Ужин</u></b>						
349,01	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1
959	Рагу из овощей	150	3,42	7	22,63	167,1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Ужин</b>		400	7,15	10	47,21	308,5
<b>Итого за день</b>		1 675	47,62	43	227,49	1 579,6



Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



02.11.2023 (четверг)

## Полевской Яс 1-3 г 156.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
<b>Итого за Завтрак</b>		425	7,5	13	60,59	396,8
<b><u>Обед</u></b>						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7
1 028	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		480	17,31	8	68,07	491,3
<b><u>Полдник</u></b>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
948	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,85	6	23,78	163
<b><u>Ужин</u></b>						
349,01	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1
959	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Ужин</b>		315	6,09	8	36,86	248,2
<b>Итого за день</b>		1 410	38,75	35	189,3	1 299,3



Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

03.11.2023 (Мятница)

## Полевской ДОУ 3-7 л 189.00 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
810	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4
<b>Итого за Завтрак</b>		395	12,85	8	63,44	430,8
<b><u>Обед</u></b>						
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	40	0,34	2	3,21	33,3
1 175	Рассольник домашний со сметаной	180	1,72	5	9,71	83,1
265	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5
969	Напиток цитрусовый	180	0,47		3,14	14,8
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		620	26,3	23	64,26	568,9
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
1 141	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1
<b>Итого за Полдник</b>		210	7,47	9	30,78	230,1
<b><u>Ужин</u></b>						
997	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
<b>Итого за Ужин</b>		350	4,79	10	52,42	319,4
<b>Итого за день</b>		1 575	51,41	50	210,9	1 549,2

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

03.11.2023 (пятница)

## ***Полевской Яс 1-3 г 156.00 руб***

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
<b>Итого за Завтрак</b>		325	10,01	7	50,59	342,7
<b><u>Обед</u></b>						
1 101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	30	0,26	2	2,41	25
1 175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3
1 069	Суфле из рыбы*	50	9,23	2	3,87	73,8
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4
969	Напиток цитрусовый	150	0,39		2,61	12,3
897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		510	18,26	12	53,09	402,2
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
1 141	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1
<b>Итого за Полдник</b>		165	5,48	6	18,21	151,1
<b><u>Ужин</u></b>						
997	Картофель тушеный	120	2,53	8	22,63	170,8
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
<b>Итого за Ужин</b>		285	3,75	8	41,93	255
<b>Итого за день</b>		1 285	37,5	33	163,82	1 151