

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Б.А. НИРАНОВА

для документов

02.02.2026 (понедельник)

## Березовский ДОУ 3-7 л

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,94	5	29,4	185,4
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
	<b>Итого за Завтрак</b>	390	8,75	15	51,96	402,6

### Завтрак 2

707	Сок натуральный	100		11,2	69
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100		11,2	69

### Обед

1 329	Суп овсяный с овощами, сметаной	180	0,19		1,47	8,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 191,03	Бигус @	180	16,44	16	9,25	247
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
	<b>Итого за Обед</b>	585	22,23	19	61,98	491,8

### Полдник

806,16	Слойка с яблоком @	85	3,32	26	53,13	272
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
	<b>Итого за Полдник</b>	235	3,32	26	65,13	319,9
	<b>Итого за день</b>	1 310	34,3	60	190,27	1 283,3

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Б.А. Нирончнова

02.02.2026 (понедельник)

**Березовский Яс 1-3 г**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	5	24,5	154,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
<b>Итого за Завтрак</b>		325	7,29	14	43,3	335,5
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	69
<b><u>Обед</u></b>						
1 329	Суп овсяный с овощами, сметаной	150	0,16		1,23	7,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 191,03	Бигус @	160	14,62	14	8,22	219,6
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		505	20,28	17	56,57	443,7
<b><u>Полдник</u></b>						
806,16	Слойка с яблоком @	85	3,32	26	53,13	272
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
<b>Итого за Полдник</b>		235	3,32	26	65,13	319,9
<b>Итого за день</b>		1 165	30,89	57	176,2	1 168,1

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Б.А. Нирончнова



## Березовский ДОУ 3-7 л

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
845	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	180	8,39	7	40,11	260,6
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
<b>Итого за Завтрак</b>		390	9,97	16	62,67	456,1
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	69
<b><u>Обед</u></b>						
577,01	Суп Харчо с filet куриным	180	2,58	4	12,15	93,5
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5
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	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		590	20,08	17	86,32	549,7
<b><u>Полдник</u></b>						
1 066,01	Сырники_@	60	4,2	4	9,15	90,4
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
<b>Итого за Полдник</b>		250	5,47	5	30,05	194,6
<b>Итого за день</b>		1 330	35,52	38	190,24	1 269,4

## Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

**Е.А. Чироканова**



*03.02.2026 (вторник)*

# *Березовский Яс 1-3 г*

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

845	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	150	6,99	6	33,42	217,2
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
<b>Итого за Завтрак</b>		325	8,31	14	52,22	380,1

Завтрак 2

707	<b>Сок натуральный</b>	100			11,2	69
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	69

## Обед

577,01	Суп Харчо с filet куриным	150	2,15	3	10,12	77,9
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9
995	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		490	16,09	13	75,34	459,7

Полдник

1 066,01	Сырники <u>@</u>	60	4,2	4	9,15	90,4
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
<b>Итого за Полдник</b>		220	5,26	5	27,65	181,4
<b>Итого за день</b>		1 135	29,66	32	166,41	1 090,2

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Б.А. Ниронина



## Березовский ДОУ 3-7 л

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

883	Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>11,89</b>	<b>11</b>	<b>53,3</b>	<b>386,2</b>

### Завтрак 2

976,03	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>		<b>10,78</b>	<b>51,7</b>

### Обед

1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	40	0,68	3	3,76	42,6
1 033	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4
466,05	Тефтельки мясные с рисом (ёжики) с соусом	150	12,06	18	21,81	293,2
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	180	0,29		22	91,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>18,94</b>	<b>25</b>	<b>90,96</b>	<b>634,2</b>

### Полдник

948	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>5,24</b>	<b>3</b>	<b>38,67</b>	<b>173,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>36,51</b>	<b>39</b>	<b>193,71</b>	<b>1 245,2</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Б.А. Ниронина



## Березовский Яс 1-3 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
883	Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
<b>Итого за Завтрак</b>		325	9,9	10	44,41	321,9
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
976,03	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		110	0,44		10,78	51,7
<b><u>Обед</u></b>						
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82
466,05	Тефтельки мясные с рисом (ёжики) с соусом	130	10,45	15	18,9	254,1
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	150	0,24		18,33	76,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		500	16,77	21	80,6	552,9
<b><u>Полдник</u></b>						
948	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
<b>Итого за Полдник</b>		210	5,24	3	38,67	173,1
<b>Итого за день</b>		1 145	32,35	34	174,46	1 099,6

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Б.А. Ниронова



## Березовский ДОУ 3-7 л

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

235,05	Каша рисовая молочная жидккая с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1
1 110,04	Кофейный напиток без молока	180	3,45	4	12,94	136,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
	<b>Итого за Завтрак</b>	390	10,09	18	49,62	450,9

### Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	69
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	69

### 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
1 076	Печень по-строгановски	70	8,82	9	1,82	126
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
	<b>Итого за Обед</b>	595	20,56	19	87,02	608,1

### Полдник

972	Омлет натуральный	120	8,87	8	10,22	176,2
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
	<b>Итого за Полдник</b>	315	10,48	9	37,12	276,3
	<b>Итого за день</b>	1 400	41,13	46	184,96	1 404,3

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Б.А. Ниронова



## Березовский Яс 1-3 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидккая с маслом сливочным	150	4,22	4	23,76	146,7
1 110,04	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3	10,78	114
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
<b>Итого за Завтрак</b>		325	8,42	15	41,34	375,7
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	69
<b><u>Обед</u></b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076	Печень по-строгановски	60	7,56	8	1,56	108
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		505	18,18	18	76,96	529,8
<b><u>Полдник</u></b>						
972	Омлет натуральный	100	7,39	6	8,51	146,9
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
<b>Итого за Полдник</b>		265	9	7	33,01	237,4
<b>Итого за день</b>		1 195	35,6	40	162,51	1 211,9

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

Б.А. Ниронова



## Березовский ДОУ 3-7 л

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
868	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,87	7	23,38	181,2
919	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
<b>Итого за Завтрак</b>		390	14,15	16	51,74	440,9
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	69
<b><u>Обед</u></b>						
1 163	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99
1 028	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168
1 000	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	26,78	159,9
912	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		630	27,74	14	95,18	649,2
<b><u>Полдник</u></b>						
1 144,02	Маффин шоколадный @_	60	3,34	7	37,93	221,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
<b>Итого за Полдник</b>		260	3,34	7	53,93	285,2
<b>Итого за день</b>		1 380	45,23	37	212,05	1 444,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Б.А. Ниронова



## Березовский Яс 1-3 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
868	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,06	6	19,48	151
919	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
<b>Итого за Завтрак</b>		325	11,79	14	43,11	367,4
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	69
<b><u>Обед</u></b>						
1 163	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5
1 028	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120
1 000	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3
912	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		520	21,86	12	82,74	537,1
<b><u>Полдник</u></b>						
1 144,02	Маффин шоколадный @_	60	3,34	7	37,93	221,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
<b>Итого за Полдник</b>		240	3,34	7	52,33	278,9
<b>Итого за день</b>		1 185	36,99	33	189,38	1 252,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870614

Владелец Валиева Гузалия Ринадовна

Действителен С 26.09.2025 по 26.09.2026