

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая

02.03.2026 (понедельник)

Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды 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
Итого за Завтрак		390	8,75	15	51,96	402,6

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		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
Итого за Обед		585	22,23	19	61,98	491,8

Полдник

806,12	Слойка с яблоком_@	85	4,34	13	36,36	217,6
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		235	4,34	13	48,36	265,5
Итого за день		1 310	35,32	47	173,5	1 228,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая

02.03.2026 (понедельник)

Березовский Яс 180,00

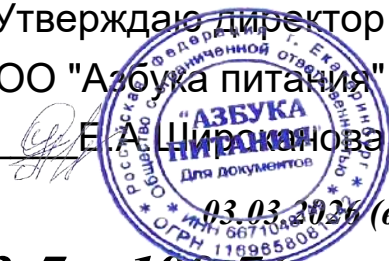
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	5	24,5	154,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
Итого за Завтрак		325	7,29	14	43,3	335,5
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		505	20,28	17	56,57	443,7
<u>Полдник</u>						
806,12	Слойка с яблоком_@	85	4,34	13	36,36	217,6
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		235	4,34	13	48,36	265,5
Итого за день		1 165	31,91	44	159,43	1 113,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



03.03.2026 (вторник)

Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------	---------

Завтрак

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
Итого за Завтрак		390	9,97	16	62,67	456,1

Завтрак 2

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

Обед

577,01	Суп Харчо с филе 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
Итого за Обед		590	20,08	17	86,32	549,7

Полдник

1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Полдник		250	12,09	8	34,53	265,3
Итого за день		1 330	42,14	41	194,72	1 340,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



Березовский Яс 180,00

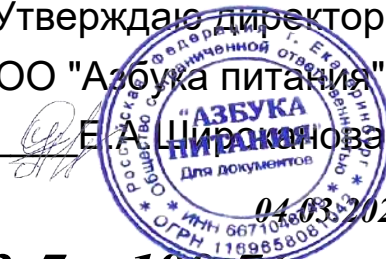
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
845	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	150	6,99	6	33,42	217,2
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
Итого за Завтрак		325	8,31	14	52,22	380,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
577,01	Суп Харчо с филе 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
Итого за Обед		490	16,09	13	75,34	459,7
<u>Полдник</u>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		220	11,88	8	32,13	252,1
Итого за день		1 135	36,28	35	170,89	1 160,9

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



04.03.2026 (среда)

Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
883	Каша пшенная молочная жидкая 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
Итого за Завтрак		390	11,89	11	53,3	386,2
<u>Завтрак 2</u>						
976,03	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	51,7
<u>Обед</u>						
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	Тефтели 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
Итого за Обед		590	18,94	25	90,96	634,2
<u>Полдник</u>						
769,12	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		210	4,53	7	49,11	284,3
Итого за день		1 300	35,8	43	204,15	1 356,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



04.03.2026 (среда)

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
883	Каша пшенная молочная жидкая 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
Итого за Завтрак		325	9,9	10	44,41	321,9
<u>Завтрак 2</u>						
976,03	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	51,7
<u>Обед</u>						
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	Тефтели 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
Итого за Обед		500	16,77	21	80,6	552,9
<u>Полдник</u>						
769,12	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		210	4,53	7	49,11	284,3
Итого за день		1 145	31,64	38	184,9	1 210,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



05.03.2026 (четверг)

Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

№ 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
1 110,04	Кофейный напиток без молока	180	3,45	4	12,94	136,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
Итого за Завтрак		390	13,09	21	49,62	450,9

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		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
Итого за Обед		595	20,56	19	87,02	608,1

Полдник

892	Омлет с картофелем	120	1,23	2	1,74	28,2
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
Итого за Полдник		315	2,84	3	28,64	128,3
Итого за день		1 400	36,49	43	176,48	1 256,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



05.03.2026 (четверг)

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------	---------

Завтрак

235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,72	7	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
Итого за Завтрак		325	10,92	18	41,34	375,7

Завтрак 2

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

Обед

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
Итого за Обед		505	18,18	18	76,96	529,8

Полдник

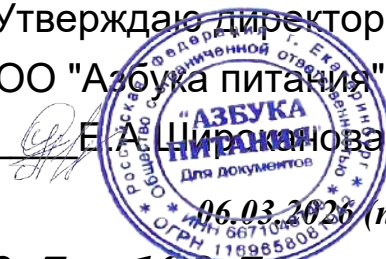
892	Омлет с картофелем	100	1,03	2	1,45	23,5
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
Итого за Полдник		265	2,64	3	25,95	114
Итого за день		1 195	31,74	39	155,45	1 088,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------	---------

Завтрак

868	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,87	7	23,38	181,2
919	Какао с молоком	180	4,41	5	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Итого за Завтрак		390	13,47	15	51,74	440,9

Завтрак 2

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

Обед

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
Итого за Обед		630	27,74	14	95,18	649,2

Полдник

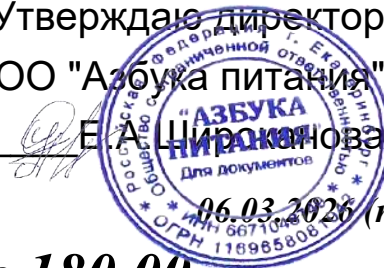
1 144,02	Маффин шоколадный _@	60	3,34	7	37,93	221,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник		260	3,34	7	53,93	285,2
Итого за день		1 380	44,55	36	212,05	1 444,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
868	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,06	6	19,48	151
919	Какао с молоком	150	3,68	4	15,06	142,5
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		325	11,23	13	43,11	367,4
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		520	21,86	12	82,74	537,1
<u>Полдник</u>						
1 144,02	Маффин шоколадный _@	60	3,34	7	37,93	221,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		240	3,34	7	52,33	278,9
Итого за день		1 185	36,43	32	189,38	1 252,4