

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая

31.08.2026 (понедельник)

Березовский ДОУ 3-7 л 202,54

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,94	5,4	29,4	185,4
854	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	78
Итого за Завтрак		390	8,75	15,39	51,96	342,6
<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	180	0,19	0,21	1,47	8,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 191,03	Бигус	180	16,44	16,31	9,25	247
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,86	61,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		585	22,23	19,48	54,02	429,4
<u>Полдник</u>						
1 330,2	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	51,4
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		210	2,11	2,38	19,69	111,8
Итого за день		1 285	33,09	37,25	136,87	952,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая

31.08.2026 (понедельник)

Березовский Яс 182,78

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

Завтрак

851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	4,5	24,5	154,5
854	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7,5	6,8	65
Итого за Завтрак		325	7,29	12,83	43,3	285,5

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	150	0,16	0,18	1,23	7,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8
1 191,03	Бигус	160	14,62	14,5	8,22	219,6
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	20,72	51,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		505	20,28	17,6	48,61	390,3

Полдник

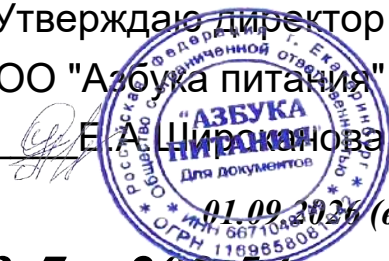
1 330,2	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	51,4
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		210	2,11	2,38	19,69	111,8
Итого за день		1 140	29,68	32,81	122,8	856,6

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



01.09.2026 (вторник)

Березовский ДОУ 3-7 л 202,54

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

Завтрак

823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	6	28,24	216
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	78
Итого за Завтрак		390	8,06	15	50,8	351,5

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	3,84	12,15	93,5
1 699,05	Фигурки рыбные	70	10,25	14,91	5,06	195,4
995	Пюре картофельное	120	2,61	4,03	17,62	117,6
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		590	19,59	24,42	75,15	598,2

Полдник

1 066,01	Сырники	60	4,2	3,6	9,15	90,4
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	48,4
Итого за Полдник		250	4,4	3,6	26,8	151,3
Итого за день		1 330	32,05	43,02	163,95	1 170

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



01.09.2026 (вторник)

Березовский Яс 182,78

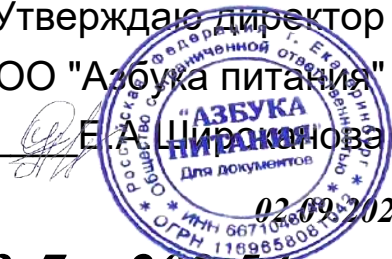
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5	23,53	180
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7,5	6,8	65
Итого за Завтрак		325	6,72	12,5	42,33	292,9
<u>Завтрак 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	3,2	10,12	77,9
1 699,05	Фигурки рыбные	50	7,32	10,65	3,62	139,6
995	Пюре картофельное	100	2,17	3,36	14,69	98
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		490	15,74	18,84	65,1	492
<u>Полдник</u>						
1 066,01	Сырники	60	4,2	3,6	9,15	90,4
1 142	Повидло	10	0,2		3,25	12,5
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	40,4
Итого за Полдник		220	4,4	3,6	24,4	143,3
Итого за день		1 135	26,86	34,94	143,03	997,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



02.09.2026 (среда)

Березовский ДОУ 3-7 л 202,54

№ 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	6,99	28,61	218,3
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	48,4
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7
Итого за Завтрак		390	10,66	10,37	53,3	355,4
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	5,6	2,96	38,8
1 033	Свекольник со сметаной	180	2,07	2,37	17,03	98,4
1 744	Тефтели мясные	60	7,2	5,93		97,2
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1
512	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	180	0,29	0,13	22	91,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		640	16,88	20,12	85,19	613,4
<u>Полдник</u>						
1 192	Пряник (порц.)	50	1,9	1,05	12,8	80,4
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		200	1,9	1,05	24,8	128,3
Итого за день		1 330	29,44	31,54	174,49	1 166,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



02.09.2026 (среда)

Березовский Яс 182,78

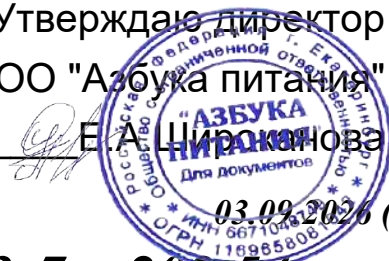
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5,82	23,84	182
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	40,4
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	2,81	8,57	73,9
Итого за Завтрак		325	8,88	8,63	44,41	296,3
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4,2	2,22	29,1
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	1,97	14,19	82
1 744	Тефтели мясные	60	7,2	5,93		97,2
1 126	Соус томатный	15	0,09	1	0,87	8,3
512	Рис припущенный	100	2,4	2,67	19,7	146,9
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	150	0,24	0,11	18,33	76,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		545	15,86	17,44	73,71	539,9
<u>Полдник</u>						
1 192	Пряник (порц.)	50	1,9	1,05	12,8	80,4
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		200	1,9	1,05	24,8	128,3
Итого за день		1 170	26,64	27,12	154,12	1 033,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



03.09.2026 (четверг)

Березовский ДОУ 3-7 л 202,54

№ 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	9,86	8,9	28,52	203,1
1 110,04	Кофейный напиток без молока	180	3,45	3,79	12,94	136,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	78
Итого за Завтрак		390	14,89	21,69	49,62	417,9

Завтрак 2

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

Обед

836	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5
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
1 076	Печень по-строгановски	70	8,82	9,4	1,82	126
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3,47	24,76	174,8
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		625	20,8	19,29	74,36	604,2

Полдник

892	Омлет с картофелем	120	1,23	1,8	1,74	28,2
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	0,68	6,53	36,3
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		315	2,84	2,48	22,67	122
Итого за день		1 430	38,53	43,46	157,85	1 213,1

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е. А. Широкова

03.09.2026 (четверг)

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

235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	8,21	7,42	23,76	169,2
1 110,04	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3,16	10,78	114
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7,5	6,8	65
Итого за Завтрак		325	12,41	18,08	41,34	348,2

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

836	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5
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
1 076	Печень по-строгановски	60	7,56	8,06	1,56	108
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	2,89	20,63	145,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		535	18,42	16,76	65,22	525,9

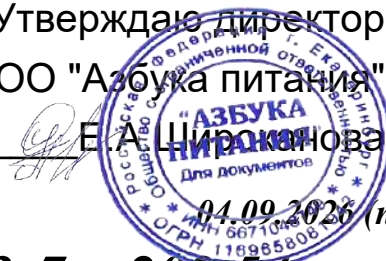
892	Омлет с картофелем	100	1,03	1,5	1,45	23,5
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	0,68	6,53	36,3
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		265	2,64	2,18	19,98	107,7
Итого за день		1 225	33,47	37,02	137,74	1 050,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



04.09.2026 (пятница)

Березовский ДОУ 3-7 л 202,54

№ 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	6,76	23,38	181,2
919	Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7
Итого за Завтрак		390	13,47	14,64	51,74	440,9

Завтрак 2

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

Обед

1 015	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,99	4,28	11,07	100,1
14 572	Наггетсы куриные	80	10,8	8	11,2	160,8
1 000	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4,18	26,78	159,9
912	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,14	21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		600	22,48	18,16	88,94	610,2

Полдник

1 144,02	Маффин шоколадный	60	3,34	6,6	37,93	221,4
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	53,8
Итого за Полдник		260	3,34	6,6	53,93	275,2
Итого за день		1 360	39,73	39,84	205,39	1 378

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



04.09.2026 (пятница)

Березовский Яс 182,78

№ 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	5,63	19,48	151
919	Какао с молоком	150	3,68	3,75	15,06	142,5
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	2,81	8,57	73,9
Итого за Завтрак		325	11,23	12,19	43,11	367,4
<u>Завтрак 2</u>						
976,03	Фрукт (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Итого за Завтрак 2		110	0,44	0,44	10,78	51,7
<u>Обед</u>						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3,56	9,23	83,4
14 572	Наггетсы куриные	60	8,1	6	8,4	120,6
1 000	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3,49	22,32	133,3
912	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,12	17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8
Итого за Обед		500	18,48	14,73	76,26	511,8
<u>Полдник</u>						
1 144,02	Маффин шоколадный	60	3,34	6,6	37,93	221,4
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	48,4
Итого за Полдник		240	3,34	6,6	52,33	269,8
Итого за день		1 175	33,49	33,96	182,48	1 200,7