

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая

12.10.2026 (понедельник)

Березовский ДОУ 3-7 л 202,54

№ 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	5,4	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	138
Итого за Завтрак		390	8,75	15,39	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	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

Полдник

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		1 275	32,88	35,92	141,98	1 029,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая

12.10.2026 (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	115
Итого за Завтрак		325	7,29	12,83	43,3	335,5

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

1 192	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		1 130	29,47	31,48	127,91	923,1

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



13.10.2026 (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	138
Итого за Завтрак		390	8,06	15	50,8	411,5

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	1 230

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



13.10.2026 (вторник)

Березовский Яс 182,78

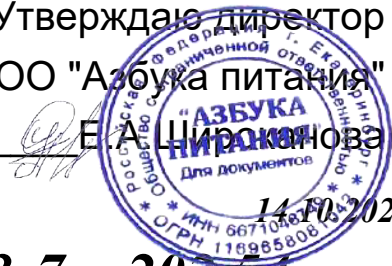
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5	23,53	180
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7,5	6,8	115
Итого за Завтрак		325	6,72	12,5	42,33	342,9
<u>Завтрак 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	70	10,25	14,91	5,06	195,4
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		510	18,67	23,1	66,54	547,8
<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		1 155	29,79	39,2	144,47	1 103

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



14.10.2026 (среда)

Березовский ДОУ 3-7 л 202,54

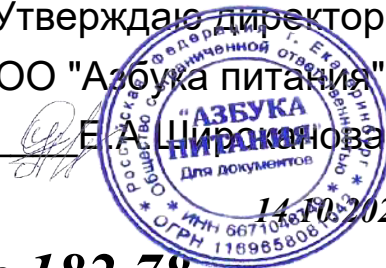
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	6,99	28,61	218,3
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	48,4
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7
Итого за Завтрак		390	10,66	10,37	53,3	355,4
<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	10,96	38,8
1 033	Свекольник со сметаной	180	2,07	2,37	17,03	98,4
1 060	Шницель из птицы	70	14,44	6,08	10,11	144
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1
512	Рис припущенный	120	2,86	4,6	30,19	173,6
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		650	24,1	21,67	109,85	657,5
<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		1 350	36,87	34,42	194,04	1 193,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



14.10.2026 (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	8,22	29,1
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	1,97	14,19	82
1 060	Шницель из птицы	50	10,31	4,35	7,22	102,8
1 126	Соус томатный	15	0,09	1	0,87	8,3
512	Рис припущенный	100	2,38	3,84	25,16	144,7
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		535	18,95	17,03	92,39	543,3
<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		1 170	29,94	28,04	167,69	1 020,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



15.10.2026 (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	23,52	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	138
Итого за Завтрак		390	14,89	21,69	44,62	477,9

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	152,85	1 273,1

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова



15.10.2026 (четверг)

Березовский Яс 182,78

№ 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	8,21	7,42	19,6	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	115
Итого за Завтрак		325	12,41	18,08	37,18	398,2

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	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	50	6,3	6,71	1,3	90
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		525	17,16	15,41	64,96	507,9

Полдник

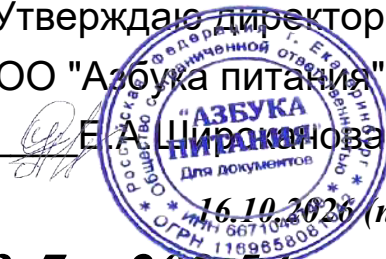
892	Омлет с картофелем	100	1,03	1,5	1,45	23,5
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	0,68	6,53	36,3
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		265	2,64	2,18	19,98	107,7
Итого за день		1 215	32,21	35,67	133,32	1 082,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



16.10.2026 (пятница)

Березовский ДОУ 3-7 л 202,54

№ 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	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
<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	180	3,99	4,28	11,07	100,1
14 572	Наггетсы куриные	80	10,8	8	0,16	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	77,9	610,2
<u>Полдник</u>						
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	194,35	1 378

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкая



16.10.2026 (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	0,12	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	67,98	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	174,2	1 200,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870614

Владелец Валиева Гузалия Ринадовна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026