

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



26.02.2024 (понедельник)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 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>						
834,01	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9
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	27,09	20	112,03	764,2
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120
806,01	Коржик молочный	50	3,3	6	33	198,6
<b>Итого за Полдник</b>		250	9,1	12	42,4	318,6
<b><u>Ужин</u></b>						
1 173	Котлета картофельная с морковью*	140	4,01	6	23,95	164,2
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>		360	6,13	8	48,25	291,7
<b>Итого за день</b>		1 660	52,01	55	253,83	1 785,8

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



26.02.2024 (понедельник)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 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>						
834,01	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4
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>22,14</b>	<b>18</b>	<b>89,36</b>	<b>617,5</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
806,01	Коржик молочный	50	3,3	6	33	198,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,65</b>	<b>11</b>	<b>40,05</b>	<b>288,6</b>
<b><u>Ужин</u></b>						
1 173	Котлета картофельная с морковью*	130	3,72	5	22,24	152,5
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>310</b>	<b>5,32</b>	<b>6</b>	<b>41,67</b>	<b>253</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>42,79</b>	<b>46</b>	<b>212,7</b>	<b>1 492,2</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

27.02.2024 (вторник)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 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	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>
<b><u>Обед</u></b>						
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>
<b><u>Полдник</u></b>						
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
770	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,48</b>	<b>14</b>	<b>36,79</b>	<b>263,4</b>
<b><u>Ужин</u></b>						
1 163,01	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,69	1	5,6	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>320</b>	<b>13,09</b>	<b>9</b>	<b>45,96</b>	<b>318,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 555</b>	<b>51,72</b>	<b>59</b>	<b>228,23</b>	<b>1 681,3</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

27.02.2024 (вторник)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 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	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
<u>Обед</u>						
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
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
770	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4
<b>Итого за Полдник</b>		200	8,03	13	34,79	236,9
<u>Ужин</u>						
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>		1 270	41,1	47	188,17	1 367,7

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



28.02.2024 (среда)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 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	3,92	3	14,39	98
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14,91</b>	<b>13</b>	<b>73,56</b>	<b>532,3</b>
<b><u>Обед</u></b>						
820	Салат из 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	12,65	8	10,4	164,3
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>		<b>630</b>	<b>21,45</b>	<b>19</b>	<b>83,95</b>	<b>605,5</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120
938	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,95</b>	<b>9</b>	<b>42,7</b>	<b>293,5</b>
<b><u>Ужин</u></b>						
1 061	Фрикаделька из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4
1 011,01	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	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>		<b>370</b>	<b>12,25</b>	<b>13</b>	<b>51,11</b>	<b>397,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 665</b>	<b>57,56</b>	<b>54</b>	<b>251,32</b>	<b>1 828,5</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"

А.С. Тергалов



28.02.2024 (среда)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 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	2,8	2	10,28	70
<b>Итого за Завтрак</b>		325	11,34	10	56,17	409,9
<b><u>Обед</u></b>						
820	Салат из 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	50	3,15	3	33,3	173,5
<b>Итого за Полдник</b>		200	7,5	8	40,35	263,5
<b><u>Ужин</u></b>						
1 061	Фрикаделька из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3
1 011,01	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	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>		1 350	46,47	44	206,05	1 491,1

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



29.02.2024 (четверг)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 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>						
920	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120
948	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3
<b>Итого за Полдник</b>		250	10,17	9	31,63	224,3
<b><u>Ужин</u></b>						
349,01	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1
959	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3
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>		390	6,94	10	45,8	298
<b>Итого за день</b>		1 725	49,73	46	233,93	1 630,4

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



29.02.2024 (четверг)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 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>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
948	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3
<b>Итого за Полдник</b>		200	8,72	8	29,28	194,3
<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>		1 420	39,62	37	194,8	1 330,6

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



А.С. Тергалов

01.03.2024 (пятница)

## Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 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	3,92	3	14,39	98
<b>Итого за Завтрак</b>		395	10,94	7	58,68	391,4
<b><u>Обед</u></b>						
814	Икра овощная морковная	40	0,37	2	2,44	31,9
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	26,33	23	63,49	567,5
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120
1 141	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1
<b>Итого за Полдник</b>		230	8,05	9	31,72	242,1
<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>		1 595	50,11	49	206,31	1 520,4

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"



А.С.Тергалов

01.03.2024 (пятница)

## Полевской Яс 1-3 г 162.00 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	2,8	2	10,28	70
<b>Итого за Завтрак</b>		325	8,64	6	47,19	314,5
<b><u>Обед</u></b>						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
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	18,28	12	52,51	401,1
<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	36,15	32	159,84	1 121,7