

Согласовано:  
Заведующий детским садом № 95  
Н.И. Першина

Утверждено:  
ООО "Азбука питания"  
Широканова  
2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111.13	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,93	8	27,81	209,7
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 508.02	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>15,55</b>	<b>16</b>	<b>58,58</b>	<b>430,5</b>
<u>Обед</u>						
1 021.21	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6
1 216	Макароны отварные, фрикадельки из курицы	130/60	23,43	10	39,64	345,7
600.01	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5
707	Сок натуральный	180			20,16	124,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>29,34</b>	<b>20</b>	<b>99,38</b>	<b>707,6</b>
<u>Полдник</u>						
265	Рыба запеченная в молочном соусе	100	19,26	14	4,63	221,3
995.14	Пюре "Розовое"	100	2,17	3	14,69	98
14 539.27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>500</b>	<b>23,97</b>	<b>18</b>	<b>60,18</b>	<b>506,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 550</b>	<b>68,86</b>	<b>54</b>	<b>218,14</b>	<b>1 644,9</b>

Технолог:

Согласовано:  
Заведующий детским садом № 95  
Н.И. Першина

Утверждено:  
ООО "Азбука питания"  
Широканова  
2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 10ч

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111.13	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,93	8	27,81	209,7
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 508.02	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>15,55</b>	<b>16</b>	<b>58,58</b>	<b>430,5</b>
<u>Обед</u>						
1 021.21	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6
1 216	Макароны отварные, фрикадельки из курицы	130/50	23,43	10	39,64	345,7
600.01	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5
707	Сок натуральный	180			20,16	124,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>29,34</b>	<b>20</b>	<b>99,38</b>	<b>707,6</b>
<u>Полдник</u>						
775	Булочка российская	70	5,28	6	42,99	173,7
14 539.27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,28</b>	<b>6</b>	<b>57,39</b>	<b>231,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 300</b>	<b>50,17</b>	<b>42</b>	<b>215,35</b>	<b>1 369,2</b>

Технолог:

Согласовано:  
Заведующий детским садом № 95  
Н.М. Першина



### Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200

рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
1 111.13	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	160	6,16	7	24,72	186,4
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 508.02	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>14,17</b>	<b>14</b>	<b>52,93</b>	<b>389,6</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1 021.21	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7
1 216	Макароны отварные, фрикадельки из курицы	110/50	19,92	9	33,69	293,8
600.01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
707	Сок натуральный	150			16,8	103,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>25,32</b>	<b>17</b>	<b>87,08</b>	<b>604,3</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
265	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,48	10	3,24	154,9
995.14	Пюре "Розовое"	80	1,74	3	11,75	78,4
14 539.27	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>17,76</b>	<b>14</b>	<b>53,45</b>	<b>411,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 310</b>	<b>57,25</b>	<b>45</b>	<b>193,46</b>	<b>1 405,2</b>

Технолог: