

Согласовано:
 Заведующий БМАДОУ
 "Детский сад № 35"
 Конисная Анна В.

Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широконова
 10.03.2026 (вторник)

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	7	21,59	166,1
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	9,25	18	39,17	395,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 061	Фрикадельки из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4
857	Пюре гороховое	100	10,72	4	26,89	182
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		495	24,82	16	87,04	582,4
<u>Полдник</u>						
941	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	9,08	7	36,63	238,1
Итого за день		1 120	43,15	41	174,04	1 284,6

Согласовано:
Заведующий
"Детский сад № 35"
Константинова А.В.

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Н.А. Широконова



10.03.2026 (вторник)

Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

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

Завтрак

850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3
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	11,09	21	47,01	474,1

Завтрак 2

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

Обед

1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	180	2,95	5	13,38	112,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 061	Фрикадельки из мяса птицы	70	8,98	6	5,98	154,5
857	Пюре гороховое	120	12,86	5	32,27	218,4
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		595	30,07	19	100,03	696,8

Полдник

941	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	9,08	7	36,63	238,1
Итого за день		1 285	50,24	47	194,87	1 478

Согласовано:
 Завер. Б.М.А.Д.У.
 "Детский сад № 35"
 Консультант А.В.

Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 Н.А. Широконова



11.03.2026 (среда)

Березовский Яс 180,00

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

Завтрак

1 153	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5
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	7,25	7	37,24	246,4

Завтрак 2

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

Обед

999	Салат Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1
1 777	Суп Шахтерский с гречневой крупой со сметаной	150	4,95	3	27,44	155,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 086	Котлета рыбная запеченная с маслом	50	5,41	4	3,62	72
512	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9
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		535	18,27	20	102,28	634,2

Полдник

1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		220	10,86	7	32,13	234
Итого за день		1 190	36,82	34	182,43	1 166,3

Согласовано:
 Завер. БМД
 "Детский сад № 35"
 Консультант А.В.

Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широконова
 11.03.2026 (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>						
1 153	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
Итого за Завтрак		385	8,01	8	42,97	280,9
<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>						
999	Салат Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1
1 777	Суп Шахтерский с гречневой крупой со сметаной	180	5,95	3	32,93	186,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 086	Котлета рыбная запеченная с маслом	70	7,57	5	5,06	100,8
512	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9
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		615	21,45	21	112,79	709
<u>Полдник</u>						
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		250	10,86	7	34,53	243,6
Итого за день		1 360	40,76	36	201,07	1 285,2

Согласовано:
Заведующий БМАД
"Детский сад № 35"
Консультант А.В.

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Н.А. Широконова



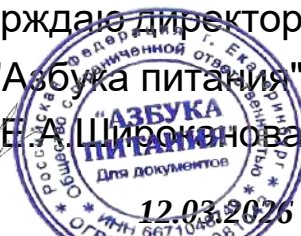
12.03.2026 (четверг)

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	5	20,29	142,5
483	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
Итого за Завтрак		325	5,69	13	38,46	317,4
<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	40	0,55		4,48	24,5
1 181	Суп из разных овощей со сметаной	150	1,19	2	6,39	86,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 054	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3
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	15	1,61	1	12,5	42,6
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		530	18,68	21	82,57	617,6
<u>Полдник</u>						
739,01	Слойка с творогом @	85	73,43	135	601,43	3 929,7
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		235	74,45	136	613,43	3 995,7
Итого за день		1 190	98,82	170	745,66	4 999,7

Согласовано:
Заведующий БМДОУ
"Детский сад № 35"
Консультант А.В.

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Н.А. Широконова



12.03.2026 (четверг)

Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171
483	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
Итого за Завтрак		385	6,56	14	44,79	357,8
<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	40	0,55		4,48	24,5
1 181	Суп из разных овощей со сметаной	180	1,43	3	7,67	104,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 054	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7
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
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		635	23,54	28	99,08	765
<u>Полдник</u>						
739,01	Слойка с творогом @	85	73,43	135	601,43	3 929,7
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
Итого за Полдник		235	74,45	136	613,43	3 995,7
Итого за день		1 355	104,55	178	768,5	5 187,5

Согласовано:
Заведующий БМАДОУ
"Детский сад № 35"
Консультант А.В.

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Н.А. Широконова
13.03.2026 (пятница)

Березовский Яс 180,00

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

Завтрак

848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5
Итого за Завтрак		330	6,98	7	60,73	328,1

Завтрак 2

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

Обед

1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076,01	Печень, тушенная в томатном соусе	60	6,49	6	3,18	106,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7
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		505	19,4	17	90,58	574,3

Полдник

1 141,09	Печенье детское_@	25	1,88	2	14,17	101,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		175	6,23	7	21,22	191,8
Итого за день		1 110	32,61	31	183,73	1 163,2

Согласовано:
Заведующий
"Детский сад № 35"
Консультант А.В.

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Н.А. Широконова



13.03.2026 (пятница)

Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

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

Завтрак

848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5
Итого за Завтрак		390	8,06	8	69,55	378,3

Завтрак 2

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

Обед

1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076,01	Печень, тушенная в томатном соусе	70	7,57	7	3,72	124,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7
912	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		595	22,06	20	103,33	661,7

Полдник

1 141,09	Печенье детское_@	35	2,63	3	19,83	142,5
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		215	7,85	9	28,29	250,5
Итого за день		1 300	37,97	37	212,37	1 359,5