

Согласовано:
Заведующий Детского сада № 3

Утверждаю:
ООО "Азбука питания"
Е.А. Широканова

10.02.2026 (вторник)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал	№ Рец.
Завтрак ДОУ 1-3 л. 12 ч.						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,22	4,00	23,76	146,70	262
Масло сливочное (порциями)	10	1,50	1,00	12,50	78,20	1259,01
Чай с лимоном	160	0,10		12	49,60	686
Батон	30	0,10		12	49,60	693
Итого за завтрак:	350	5,92	5	60,58	324,1	
Обед ДОУ 1-3 л. 12 ч.						
Суп картофельный с вермишелью	150	3,29	4,00	9,18	82,50	
Котлета рыбная	60	7,95	6,00	9,54	120,70	364
Капуста тушеная	120	3,16	4,00	14,96	111,60	999
Напиток из плодов шиповника	150	0,51		21	96,50	735
Хлеб ржаной	20	1,70	1,00	9,70	51,80	1148
Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	16,66	56,80	897
Итого за обед:	520	18,75	16	80,76	519,9	
Полдник ДОУ 1-3 л. 12 ч.						
Морковь отварная	30	0,38	1,00	1,97	21,60	1488
Запеканка из творога с рисом	150	16,73	14,00	24,29	293,50	1297
Соус сладкий из повидла	15	0,04		10,02	39,20	903
Сок 0,2	200			21,60	85,50	
Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	16,66	56,80	897
Итого за полдник:	415	19,29	16	74,54	496,6	
Итого за день:	1285	43,96	37	215,88	1340,6	

Технолог

Согласовано:
Заведующий Детского сада № 3

Утверждаю:
ООО "Азбука питания"
Е.А. Широканова

10.02.2026 (вторник)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал	№ Рец.
Завтрак ДОУ 3-7 л. 12 ч.						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	6,47	7,00	28,61	218,3	262
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,00	0,13	66,10	1259,01
Чай с лимоном	160	0,10		14	53,90	686
Батон	30	0,10	1,00	12,50	78,20	693
Итого за завтрак:	400	8,1	15	54,89	416,5	
Обед ДОУ 3-7 л. 12 ч.						
Суп картофельный с вермишелью	180	1,71	4,00	14,41	99,20	115,03
Котлета рыбная	70	9,28	7,00	11,12	140,90	364
Капуста тушеная	130	3,42	5,00	16,21	120,90	999
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		25	115,80	735
Хлеб ржаной	20	1,70	1,00	9,70	51,80	1148
Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	16,66	56,80	897
Итого за обед:	600	18,86	18	92,96	585,4	
Полдник ДОУ 3-7 л. 12 ч.						
Морковь отварная	50	0,63	2,00	3,29	36,00	1488,00
Запеканка из творога с рисом	170	18,96	16,00	27,53	332,60	1297
Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,20	903
Кисель с витаминами «Витошка»	200			24,00	95,00	504
Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	16,66	56,80	897
Итого за полдник:	470	21,77	19	81,5	559,6	
Итого за день:	1470	48,73	52	229,35	1561,5	

Технолог