

Согласовано:  
Заведующий Детского сада № 3

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

13.02.2026 (пятница)

| Наименование блюда                       | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г   | Углеводы, г   | ЭЦ ккал        | № Рец.  |
|------------------------------------------|-------------|--------------|-----------|---------------|----------------|---------|
| <b>Завтрак ДОУ 1-3 л. 12 ч.</b>          |             |              |           |               |                |         |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 160         | 1,22         | 4,00      | 23,76         | 146,70         | 235,05  |
| Сыр (порциями)                           | 10          | 2,69         | 3,00      |               | 36,30          | 97      |
| Чай с молоком*                           | 160         | 1,09         | 1,00      | 12,80         | 70,40          | 413     |
| Батон                                    | 30          | 1,50         | 1,00      | 12,50         | 78,20          |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>350</b>  | <b>9,5</b>   | <b>9</b>  | <b>49,06</b>  | <b>331,6</b>   |         |
| <b>Обед ДОУ 1-3 л. 12 ч.</b>             |             |              |           |               |                |         |
| Икра овощная морковная                   | 30          | 0,3          | 1,7       | 4,3           | 23,8           | 23,9    |
| Суп из овощей                            | 150         | 1,15         | 3,00      | 6,70          | 54,20          | 135     |
| Сметана                                  | 5           | 0,13         | 1,00      | 0,17          | 10,30          | 986     |
| Суфле из кури                            | 60          | 36,7         | 33,3      | 6,1           | 176,78         | 506     |
| Каша гречневая вязкая                    | 120         | 5,22         | 4,00      | 22,36         | 136,60         | 1032    |
| Сок натуральный                          | 150         |              |           | 16,80         | 103,50         | 707     |
| Хлеб ржаной                              | 20          | 1,70         | 1,00      | 9,70          | 51,80          | 1148    |
| Хлеб пшеничный                           | 20          | 2,14         | 1,00      | 16,66         | 56,80          | 897     |
| <b>Итого за обед:</b>                    | <b>555</b>  | <b>47,34</b> | <b>45</b> | <b>82,79</b>  | <b>613,78</b>  |         |
| <b>Полдник ДОУ 1-3 л. 12 ч.</b>          |             |              |           |               |                |         |
| Макаронные изделия отварные с овощами    | 130         | 4,49         | 8,00      | 25,97         | 192,30         | 517     |
| Печенье детское                          | 17          | 1,13         | 1,00      | 8,50          | 61,10          | 1141,09 |
| Кисломолочный продукт                    | 150         | 4,35         | 4,00      | 6,00          | 79,50          | 386     |
| Хлеб пшеничный                           | 20          | 2,14         | 1,00      | 16,66         | 56,80          | 897     |
| <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>317</b>  | <b>12,11</b> | <b>14</b> | <b>57,13</b>  | <b>389,7</b>   |         |
| <b>Итого за день:</b>                    | <b>1222</b> | <b>68,95</b> | <b>68</b> | <b>188,98</b> | <b>1335,08</b> |         |

Технолог

Согласовано:  
Заведующий Детского сада № 3

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

13.02.2026 (пятница)

| Наименование блюда                              | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г   | Углеводы, г  | ЭЦ ккал      | № Рец.  |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|--------------|---------|
| <b>Завтрак ДОУ 3-7 л. 12 ч.</b>                 |            |              |           |              |              |         |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным        | 180        | 1,85         | 5,00      | 28,52        | 201,00       | 235,05  |
| Сыр (порциями)                                  | 10         | 2,69         | 3,00      |              | 36,30        | 97      |
| Чай с молоком                                   | 180        | 1,23         | 1,00      | 14,40        | 79,20        | 413     |
| Батон                                           | 30         | 1,50         | 1,00      | 12,50        | 78,20        | 693     |
| <b>Итого за завтрак:</b>                        | <b>400</b> | <b>12,27</b> | <b>10</b> | <b>55,42</b> | <b>394,7</b> |         |
| <b>Обед ДОУ 3-7 л. 12 ч.</b>                    |            |              |           |              |              |         |
| Икра кабачковая пром. производства              | 50         | 0,60         | 7,00      | 3,70         | 48,50        | 8,13    |
| Суп из овощей                                   | 180        | 1,38         | 3,00      | 8,04         | 65,10        | 135     |
| Сметана                                         | 5          | 0,13         | 1,00      | 0,17         | 10,30        | 986     |
| Суфле из кури                                   | 70         | 15,43        | 14        | 5,3          | 206,3        | 506     |
| Каша гречневая вязкая                           | 130        | 5,66         | 5,00      | 24,22        | 148,00       | 1032    |
| Сок натуральный                                 | 180        |              |           | 20,16        | 124,20       | 707     |
| Хлеб ржаной                                     | 20         | 1,70         | 1,00      | 9,70         | 51,80        | 1148    |
| Хлеб пшеничный                                  | 20         | 2,14         | 1,00      | 16,66        | 56,80        | 897     |
| <b>Итого за обед:</b>                           | <b>655</b> | <b>27,04</b> | <b>32</b> | <b>87,95</b> | <b>711</b>   |         |
| <b>Полдник ДОУ 3-7 л. 12 ч.</b>                 |            |              |           |              |              |         |
| Макаронные изделия отварные с овощами (морковь, | 150        | 5,18         | 9,00      | 29,97        | 221,90       | 1011,05 |
| Печенье детское                                 | 34         | 2,25         | 3,00      | 17,00        | 122,10       | 693     |
| Кисломолочный продукт                           | 180        | 5,22         | 5,00      | 7,20         | 95,40        | 914,00  |
| Хлеб пшеничный                                  | 20         | 2,14         | 1,00      | 16,66        | 56,80        | 897,00  |
| <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>384</b> | <b>14,79</b> | <b>18</b> | <b>70,83</b> | <b>496,2</b> |         |