

Согласовано:  
Заведующий детского сада № 3

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"  
Е.А. Широкая

13.07.2026

### Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

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

#### Завтрак

|                  |                                                 |     |      |    |        |       |
|------------------|-------------------------------------------------|-----|------|----|--------|-------|
| 1 111,08         | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 180 | 6,19 | 4  | 49,23  | 188,3 |
| 1 512            | Чай с молоком и сахаром                         | 180 | 2,88 | 4  | 104,06 | 101,1 |
| 1 579            | Печенье сахарное                                | 51  | 3,83 | 5  | 37,94  | 207,6 |
| Итого за Завтрак |                                                 | 411 | 12,9 | 16 | 75,3   | 497   |

#### Обед

|               |                                      |     |       |    |       |        |
|---------------|--------------------------------------|-----|-------|----|-------|--------|
| 1 030,19      | Рассольник ленинградский со сметаной | 180 | 1,94  | 5  | 12,82 | 100,2  |
| 466           | Биточек из свинины                   | 70  | 9,85  | 16 | 5,5   | 207,5  |
| 824,04        | Соус белый основной                  | 30  | 0,87  | 1  | 1,46  | 21,8   |
| 516           | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 5,5   | 4  | 32,82 | 189,3  |
| 928,1         | Напиток из смеси сухофруктов         | 180 | 0,28  | 0  | 19,73 | 82,39  |
| 897           | Хлеб пшеничный                       | 30  | 3,21  | 1  | 16,66 | 82,2   |
| 1 148         | Хлеб ржаной                          | 20  | 1,7   | 1  | 9,7   | 51,8   |
| Итого за Обед |                                      | 640 | 23,35 | 28 | 98,69 | 735,19 |

#### Полдник

|                  |                      |      |       |    |        |         |
|------------------|----------------------|------|-------|----|--------|---------|
| 1 488            | Морковь отварная     | 95   | 1,2   | 4  | 6,25   | 68,4    |
| 995              | Пюре картофельное    | 100  | 2,17  | 3  | 14,69  | 98      |
| 897              | Хлеб пшеничный       | 20   | 2,14  | 1  | 11,1   | 54,8    |
| 925              | Напиток апельсиновый | 180  | 0,12  |    | 18,21  | 74      |
| Итого за Полдник |                      | 395  | 5,63  | 8  | 50,25  | 295,2   |
| Итого за день    |                      | 1446 | 41,88 | 52 | 224,24 | 1527,39 |

Технолог:

Согласовано:  
Заведующий детского сада № 3

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"  
Е.А. Широкая

13.07.2026

### Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

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

#### Завтрак

|                  |                                                 |     |       |    |       |       |
|------------------|-------------------------------------------------|-----|-------|----|-------|-------|
| 1 111,08         | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 5,16  | 6  | 21,08 | 157   |
| 1 512            | Чай с молоком и сахаром                         | 150 | 2,4   | 4  | 10,05 | 84,2  |
| 1 579            | Печенье сахарное                                | 34  | 2,55  | 3  | 25,3  | 138,4 |
| Итого за Завтрак |                                                 | 334 | 10,11 | 13 | 56,43 | 379,6 |

#### Обед

|               |                                      |     |       |    |       |        |
|---------------|--------------------------------------|-----|-------|----|-------|--------|
| 1 030,19      | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 1,62  | 4  | 10,68 | 83,5   |
| 466           | Биточек из свинины                   | 50  | 7,04  | 11 | 3,93  | 148,2  |
| 824,04        | Соус белый основной                  | 30  | 0,87  | 1  | 1,46  | 21,8   |
| 516           | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,65  | 3  | 27,77 | 160,2  |
| 928,1         | Напиток из смеси сухофруктов         | 150 | 0,23  | 0  | 16,44 | 68,66  |
| 897           | Хлеб пшеничный                       | 30  | 3,21  | 1  | 16,66 | 82,2   |
| 1 148         | Хлеб ржаной                          | 20  | 1,7   | 1  | 9,7   | 51,8   |
| Итого за Обед |                                      | 540 | 19,32 | 21 | 86,64 | 616,36 |

#### Полдник

|                  |                      |      |       |    |        |         |
|------------------|----------------------|------|-------|----|--------|---------|
| 1 488            | Морковь отварная     | 50   | 0,63  | 2  | 3,29   | 36      |
| 995              | Пюре картофельное    | 100  | 2,17  | 3  | 14,69  | 98      |
| 925              | Напиток апельсиновый | 150  | 0,1   |    | 15,18  | 61,7    |
| 897              | Хлеб пшеничный       | 20   | 2,14  | 1  | 11,1   | 54,8    |
| Итого за Полдник |                      | 320  | 5,04  | 6  | 44,26  | 250,5   |
| Итого за день    |                      | 1194 | 34,47 | 40 | 187,33 | 1246,46 |

Технолог: