

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



Утверждаю директор

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб**

18.09.2023 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ кеша
		Выход, г	Бески	Жирн	Углево- дм.г.	
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за завтрак		415	10,73	8	68,47	401,7
Завтрак 2						
976	Яблоко свежее	100	0,4		9,8	47
Итого за завтрак 2		100	0,4		9,8	47

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				ЭЦ кеша
		Выход, г	Бески	Жирн	Углево- дм.г.	
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4
827	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		690	23,02	21	105,24	711,2
Полдник						

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				ЭЦ кеша
		Выход, г	Бески	Жирн	Углево- дм.г.	
1 297	Запеканка из творога с рисом	70	7,73	6	10,7	127,7
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		300	10,6	7	41,77	281,2
Итого за день		1 505	44,75	36	225,28	1 441,1

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



Утверждаю директор

**Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб**

18.09.2023 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ кеша
		Выход, г	Бески	Жирн	Углево- дм.г.	
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	158,7
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за завтрак		345	9,62	8	58,88	348,8
Завтрак 2						
976	Яблоко свежее	100	0,4		9,8	47
Итого за завтрак 2		100	0,4		9,8	47

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				ЭЦ кеша
		Выход, г	Бески	Жирн	Углево- дм.г.	
1 175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3
827	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6
654	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		525	18,27	17	89,4	587,7
Полдник						

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				ЭЦ кеша
		Выход, г	Бески	Жирн	Углево- дм.г.	
1 297	Запеканка из творога с рисом	50	5,52	4	7,64	91,2
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		245	7,99	5	33,88	223
Итого за день		1 215	36,28	30	191,96	1 208,5

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю. Козырева



Утверждаю директор

Красноурфимск ДОУ 3-7 п 184 руб

19.09.2023 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭП ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-мат., г	

846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8
808	Вутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Завтрак		415	11,91	18	56,05	477,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак 2				ЭП ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-мат., г	

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				ЭП ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-мат., г	

999	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,6
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
1 063	Тертельи рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Щоре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		705	20	15	101,82	636,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				ЭП ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-мат., г	

972	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		300	9,51	9	31,27	250,2
Итого за день		1 520	41,42	42	206,34	1 411,4

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю. Козырева



Утверждаю директор

Красноурфимск Яс 1-3 з 163 руб

19.09.2023 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭП ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-мат., г	

846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
808	Вутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Завтрак		365	10,74	16	51,04	432,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак 2				ЭП ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-мат., г	

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				ЭП ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-мат., г	

999	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,6
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82
1 063	Тертельи рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Щоре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3
699	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		550	15,21	12	74,65	476,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				ЭП ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-мат., г	

972	Омлет натуральный*	60	6,03	7	1,11	96,1
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		230	7,69	7	22,22	194,1
Итого за день		1 245	33,64	35	159,11	1 150,8

Согласовано:

Утверждено директором  
ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



20.09.2023 (среды)

**Красноуфимск ДОУ-3-7 л 184 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭП ккал
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
810	Бульеррод с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Завтрак		415	13,49	11	76,23	487,6
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭП ккал
835	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5
1 054	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
512	Рис припущенный	130	2,9	4	30,34	191,1
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		660	19,79	16	102,08	713,4
Обед						

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭП ккал
1 073	Пудинг творожно-маняный	60	8,99	6	9,88	142,2
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		285	16,3	12	32,89	325,9
Итого за день		1 460	49,58	39	222,4	1 574,4

Согласовано:

Утверждено директором  
ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



20.09.2023 (среды)

**Красноуфимск Яс-1-3 с 163 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭП ккал
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	160	6,78	6	35,15	244,8
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
810	Бульеррод с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Завтрак		345	11,8	9	65,06	416,8
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭП ккал
835	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7
1 054	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	150,8
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
512	Рис припущенный	110	2,45	3	25,67	161,7
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		540	16,4	14	83,69	589,6
Обед						

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭП ккал
1 073	Пудинг творожно-маняный	50	7,49	5	7,98	118,5
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		240	13,52	10	27,44	272,1
Итого за день		1 225	41,72	33	187,39	1 326

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



Утверждено Директор

21.09.2023 (четверг)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Безжиры	Жиры	Углево- ды	ЭП ккал
1 284	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8
808	Вутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>12,91</b>	<b>18</b>	<b>58,49</b>	<b>493,1</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Безжиры	Жиры	Углево- ды	ЭП ккал
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 085,01	Тфтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 032	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	171
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,74</b>	<b>19</b>	<b>101,66</b>	<b>745</b>
<b>Обед</b>						

№ рецептуры	Наименование блюда	Ланч				
		Выход г	Безжиры	Жиры	Углево- ды	ЭП ккал
892	Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Ланч</b>		<b>280</b>	<b>7,38</b>	<b>6</b>	<b>42,75</b>	<b>264,7</b>
<b>Ланч</b>		<b>1 305</b>	<b>48,03</b>	<b>43</b>	<b>214,1</b>	<b>1 350,3</b>

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



Утверждено Директор

21.09.2023 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 з 163 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Безжиры	Жиры	Углево- ды	ЭП ккал
1 284	Суп молочный с вермишелью	170	5,45	6	22,79	168,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
808	Вутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>10,74</b>	<b>14</b>	<b>48,16</b>	<b>402,8</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Безжиры	Жиры	Углево- ды	ЭП ккал
813	Икра кабачковая пром.производства	20	0,24	1	1,48	19,4
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 085,01	Тфтели из мяса птицы с рисом	60	10,18	9	8,23	152,9
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 032	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	136,8
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>555</b>	<b>22,03</b>	<b>15</b>	<b>78,22</b>	<b>586,2</b>
<b>Обед</b>						

№ рецептуры	Наименование блюда	Ланч				
		Выход г	Безжиры	Жиры	Углево- ды	ЭП ккал
892	Омлет с картофелем	60	4,1	5	5,78	85,1
699	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Ланч</b>		<b>230</b>	<b>5,87</b>	<b>5</b>	<b>32,23</b>	<b>211,1</b>
<b>Ланч</b>		<b>1 240</b>	<b>38,64</b>	<b>34</b>	<b>170,81</b>	<b>1 247,6</b>

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



Утверждаю Директор

22.09.2023 (подпись)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Бекки	Жиры	Углево- ды г	ЭП ккал
833	Каша манная молочная с маслом сливочным жирная	200	7,51	7	41,1	263,3
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бульбород с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за завтрак		415	16,01	13	77,1	558,4
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за завтрак 2		100			11,2	47,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Бекки	Жиры	Углево- ды г	ЭП ккал
836	Овурпы свежже порционно	30	0,24		3,78	16,5
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6
1 069	Суфле из рыбы*	70	12,93	3	5,42	103,3
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
990	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	197
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		675	22,9	17	98,79	658,5
Полдник						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
1 190	Ватрушка с творогом	60	5,7	6	18,49	149,7
Итого за Полдник		240	10,92	12	26,95	257,7
Итого за день		1 430	49,83	42	214,04	1 322,1

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



Утверждаю Директор

22.09.2023 (подпись)

**Красноуфимск Яс 1-3 с 163 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Бекки	Жиры	Углево- ды г	ЭП ккал
833	Каша манная молочная с маслом сливочным жирная	150	5,64	5	30,83	197,4
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бульбород с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за завтрак		365	14,14	11	66,83	492,5
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за завтрак 2		100			11,2	47,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Бекки	Жиры	Углево- ды г	ЭП ккал
836	Овурпы свежже порционно	20	0,16		2,52	11
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2
1 069	Суфле из рыбы*	60	11,08	3	4,64	88,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
990	Рис припущенный с овощами	110	2,6	6	24,97	166,7
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		20,62	86,7
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		545	19,01	14	80,25	538,2
Полдник						
920	Молоко кипяченое*	150	4,33	5	7,05	90
1 190	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7
Итого за день		1 210	42,25	35	180,74	1 292,9