

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"
г. Ю. Козырева



11.03.2024 (понедельник)

Утверждаю директор

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
Итого за Завтрак		415	8,15	8	46,88	311,8

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

Обед						
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,52	3	7,58	164,8
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	205,7
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		675	28,05	13	104,4	746,1

Полдник						
1 073	Пудинг творожно-маняный	70	10,49	6	11,17	165,9
904	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		300	17,96	14	32,79	356,6
Итого за день		1 490	54,16	35	195,27	1 462

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"
г. Ю. Козырева



11.03.2024 (понедельник)

Утверждаю директор

Красноуфимск Яс 1-3 з 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
Итого за Завтрак		335	6,65	7	39,43	256,5

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

Обед						
1 016	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,3	3	6,5	141,3
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6
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
Итого за Обед		525	22,92	11	80,21	586,8

Полдник						
1 073	Пудинг творожно-маняный	70	10,49	6	11,17	165,9
904	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6
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		270	17,09	13	31,38	338,6
Итого за день		1 230	46,66	31	162,22	1 229,4

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



12.03.2024 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
Итого за Завтрак		410	9,67	13	82,73	425,1
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	ЭЦ ккал
520	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2
1 114	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Выточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4
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
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		710	22,29	19	94,19	682,5
Полдник						
1 182	Манник	60	4,01	5	37	207,1
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8
Итого за Полдник		240	4,09	5	55,23	278,9
Итого за день		1 460	36,05	37	243,35	1 434

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



12.03.2024 (вторник)

Красноуфимск № 1-3 з 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	6,23	6	44,76	203,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
Итого за Завтрак		335	7,79	11	67,08	345,7
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	ЭЦ ккал
520	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9
1 114	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Выточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 032	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4
397	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		585	19,67	18	89,57	631,6
Полдник						
1 182	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9
Итого за Полдник		200	3,42	4	46,03	232,5
Итого за день		1 220	30,88	33	213,88	1 257,3

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



13.03.2024 (среда)

Красноурфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9
810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
Итого за Завтрак		410	10,84	7	53,81	329,4
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	**Плов со свинойной	150	9,57	18	35,19	352,3
925	Напиток апельсиновый или	180	0,18		23,16	94,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		570	16,81	25	88,71	663,2
Полдник						
1 066	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7
902	Молоко стуженное	20	1,58	2	10,88	64,2
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
Итого за Полдник		240	19,19	16	39,06	371,1
Итого за день.		1 320	47,24	48	191,38	1 410,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



13.03.2024 (среда)

Красноурфимск Яс 1-3 з 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	4	21,69	150,3
810	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
Итого за Завтрак		335	8,78	6	43,95	268,2
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	**Плов со свинойной	130	8,29	15	30,5	305,3
925	Напиток апельсиновый или	150	0,15		19,3	78,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		465	14,33	20	74,26	558,8
Полдник						
1 066	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7
902	Молоко стуженное	20	1,58	2	10,88	64,2
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
Итого за Полдник		240	19,19	16	39,06	371,1
Итого за день.		1 140	42,7	42	167,07	1 245,1

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



14.03.2024 (четверг)

Краснофимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
Итого за Завтрак		415	11,78	16	54,87	512,6
Завтрак 2		100			11,2	47,5
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
813	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 021	**Рагу из мяса птицы	180	20,84	19	20,95	295,7
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		630	27,3	24	74,89	619,7
Полдник						
972	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		270	8,7	9	24,79	219,7
Итого за день		1 415	47,78	49	165,75	1 399,5

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



14.03.2024 (четверг)

Краснофимск Яс 1-3 з 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
Итого за Завтрак		345	10,36	15	46,62	436,1
Завтрак 2		100			11,2	47,5
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
813	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 021	**Рагу из мяса птицы	150	17,36	16	17,46	246,4
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		515	22,91	21	61,95	516,6
Полдник						
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		1 190	40,96	43	141,99	1 194,3

Согласовано:

Утверждаю Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



15.03.2024 (подпись)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-мл г	ЭЦ ккал	
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176	
810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	
Итого за Завтрак		410	8,86	8	64,39	331,8	
Завтрак 2		100			11,2	47,5	
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-мл г	ЭЦ ккал	
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	
1 063	Тертельи рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	
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.	10	0,85		4,25	25,9	
Итого за Обед		700	20,59	16	91,52	606,9	
Обед		180	5,22	6	8,46	108	
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	
948	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	
Итого за Подлник		230	9,59	9	30,69	212,3	
Итого за День		1 440	39,04	33	197,8	1 198,5	

Согласовано:

Утверждаю Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



15.03.2024 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 з 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-мл г	ЭЦ ккал	
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	140,8	
810	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	
Итого за Завтрак		335	7,21	7	52,55	270,7	
Завтрак 2		100			11,2	47,5	
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-мл г	ЭЦ ккал	
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	
1 063	Тертельи рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9	
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	
995	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	
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		580	17,35	14	74,77	501	
Обед		150	4,35	5	7,05	90	
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	
948	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	
Итого за Подлник		200	8,72	8	29,28	194,3	
Итого за День		1 215	33,28	29	167,8	1 013,5	