

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



04.03.2024 (понедельник)

Утверждаю директор

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭД ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
97	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
Итого за Завтрак		410	9,73	13	50,16	406,2

Завтрак 2						
976	Блоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47

Обед						
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
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	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		680	22,92	21	98,59	685

Полдник						
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	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		290	9,79	7	36,89	257
Итого за день		1 480	42,84	41	195,44	1 395,2

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



04.03.2024 (понедельник)

Утверждаю директор

Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭД ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
97	Сыр (порциями)	5	1,3	1		17,6
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
Итого за Завтрак		335	7,38	10	42,35	327,4

Завтрак 2						
976	Блоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47

Обед						
1 175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
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
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		525	19,05	18	87,22	587,9

Полдник						
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	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		240	7,58	5	31,44	210,9
Итого за день		1 200	34,41	33	170,81	1 173,2

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



05.03.2024 (торник)

Красноуфимск ДОУ-3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-млг	
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	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
Итого за завтрак		410	11,38	19	53,87	470,4

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		40	0,96	2	3,8	34,1
999	Капуста тушеная	40	0,96	2	3,8	34,1
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
1 063	Тфтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		680	19,2	14	87,31	588,1

Полдник		70	7,04	9	1,29	112,1
972	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		290	8,7	9	26,39	226
Итого за день		1 480	39,28	42	178,77	1 332

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



05.03.2024 (торник)

Красноуфимск № 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-млг	
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	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
Итого за завтрак		355	9,89	16	46,79	406,7

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

Обед		30	0,72	1	2,85	25,6
999	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,6
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
1 063	Тфтели рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9
995	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3
699	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		535	15,91	12	69,62	470,5

Полдник		60	6,03	7	1,11	96,1
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		1 220	33,49	35	149,83	1 18,8

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



06.03.2024 (средн)

Утверждаю директор

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-мл г	ЭЦ ккал
883	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
810	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84
Итого за Завтрак		410	9,16	11	58,5	381,5
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				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-мл г	ЭЦ ккал
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
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.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		665	19,79	19	104,21	701,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-мл г	ЭЦ ккал
1 073	Пудинг творожно-манный	60	8,99	6	9,58	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	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		280	15,89	12	30,45	313,8
Итого за день		1 455	44,84	42	204,36	1 444,1

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



06.03.2024 (средн)

Утверждаю директор

Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-мл г	ЭЦ ккал
883	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,64	7	25,44	192
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
810	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70
Итого за Завтрак		335	7,44	9	47,7	309,9
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				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-мл г	ЭЦ ккал
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82
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		550	16,74	16	86,65	590

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-мл г	ЭЦ ккал
1 073	Пудинг творожно-манный	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	37,7	35	172,99	1 219,5

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



07.03.2024 (четверг)

Утверждаю, директор

Краснофимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-мол г		
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	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	
Итого за завтрак		410	11,75	17	52,17	448,3	

Завтрак 2

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
1 049	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	Тефтели 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	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		695	27,34	19	99,22	732,9

Ланч

892	Омлет с картошкой	70	4,78	6	6,75	99,3
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Подлунник		270	6,57	6	37,87	240,5
Итого за день		1 475	45,66	42	200,46	1 469,2

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



07.03.2024 (четверг)

Утверждаю, директор

Краснофимск ЯС 1-3 з 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-мол г		
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	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	
Итого за завтрак		345	9,89	14	43,91	376,9	

Завтрак 2

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
1 049	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	Тефтели 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
Итого за Обед		565	22,15	16	78,96	595,9

Ланч

892	Омлет с картошкой	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
Итого за Подлунник		230	5,87	5	33,23	211,1
Итого за день		1 240	37,91	35	167,3	1 231,4