

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



11.09.2023 (понедельник)

Утверждаю директор

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 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
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>8,73</b>	<b>8</b>	<b>51,62</b>	<b>365</b>

707	Сок натуральныи	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	Белки г	Жиры г	Углево-ды.г	ЭЦ ккал
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	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>28,49</b>	<b>14</b>	<b>106,21</b>	<b>759,9</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды.г	ЭЦ ккал
1 073	Пудинг творожно-манный	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	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>310</b>	<b>18,77</b>	<b>14</b>	<b>37,67</b>	<b>380,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 515</b>	<b>55,99</b>	<b>36</b>	<b>206,7</b>	<b>1 553,2</b>

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



11.09.2023 (понедельник)

Утверждаю директор

**Красноуфимск Яс 1-3 г 163 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
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>7,23</b>	<b>7</b>	<b>44,17</b>	<b>309,7</b>

707	Сок натуральныи	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	Белки г	Жиры г	Углево-ды.г	ЭЦ ккал
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.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>23,77</b>	<b>12</b>	<b>84,46</b>	<b>612,7</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды.г	ЭЦ ккал
1 073	Пудинг творожно-манный	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>17,09</b>	<b>13</b>	<b>31,38</b>	<b>338,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>48,09</b>	<b>32</b>	<b>171,21</b>	<b>1 308,5</b>

Согласовано:

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



12.09.2023 (вторник)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	Дл г	
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95		254,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34		94,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,37		57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25		25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10,2</b>	<b>12</b>	<b>84,91</b>		<b>432,1</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					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	Дл г	
813	Икра кабачковая пром. производства	40	0,48	3	2,96		38,8
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96		104,1
1 114	Клецки*	30	1,42	1	6,34		43
827	Биточек 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	20	1,62		9,76		48,4
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38		38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>21,11</b>	<b>19</b>	<b>96,39</b>		<b>684</b>
<b>Полдник</b>							
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27		138,5
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23		71,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76		48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25		25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>13,29</b>	<b>7</b>	<b>40,51</b>		<b>284,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 510</b>	<b>44,6</b>	<b>38</b>	<b>233,01</b>		<b>1 448,2</b>

Согласовано:

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



12.09.2023 (вторник)

### Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	Дл г	
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
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25		25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8,64</b>	<b>11</b>	<b>71,33</b>		<b>371,6</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					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	Дл г	
813	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	2	2,22		29,1
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,51	2	14,22		78,1
1 114	Клецки*	30	1,42	1	6,34		43
827	Биточек 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
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>18,75</b>	<b>17</b>	<b>92,97</b>		<b>637,4</b>
<b>Полдник</b>							
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9		98,9
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2		59,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32		36,3
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25		25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>225</b>	<b>9,81</b>	<b>5</b>	<b>32,67</b>		<b>221</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 255</b>	<b>37,2</b>	<b>33</b>	<b>208,17</b>		<b>1 272,5</b>



Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



13.09.2023 (сред)

Утверждаю директор

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 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	25	4,17	3	13,68	98,2
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Завтрак		415	12,5	8	59,41	369,5

Завтрак 2

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

Обед

1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6
444,01	Плов со свиной	150	9,35	18	35,38	338,1
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		595	14,52	22	89,5	647,6

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
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		265	14,55	12	32,01	301,6
Итого за день		1 375	41,97	42	190,72	1 365,7

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



13.09.2023 (сред)

Утверждаю директор

Красноуфимск Яс 1-3 г 163 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	4,17	3	13,68	98,2
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Завтрак		345	11	7	51,6	322,3

Завтрак 2

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

Обед

1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6
444,01	Плов со свиной	130	8,11	15	30,67	293,1
699	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		485	11,95	19	73,12	535,5

Полдник

1 297	Запеканка из творога с рисом	60	6,63	5	9,17	109,5
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
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		250	13,04	11	28,04	271,3
Итого за день		1 180	36,39	37	162,56	1 176,1

Согласовано:

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



14.09.2023 (четверг)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ 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
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10,09</b>	<b>16</b>	<b>58,86</b>	<b>531,3</b>

### Завтрак 2

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>

### Обед

836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	200	3,28	6	14,74	123
437,01	Гуляш из мяса свинины	70	9,35	17	2,72	192,5
1 032	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	148,2
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>19,83</b>	<b>28</b>	<b>79,02</b>	<b>669,6</b>

### Полдник

892	Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>6,85</b>	<b>6</b>	<b>32,69</b>	<b>219</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>36,77</b>	<b>50</b>	<b>181,77</b>	<b>1 467,4</b>

Согласовано:

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



14.09.2023 (четверг)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

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

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
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>11,54</b>	<b>14</b>	<b>74,41</b>	<b>466,2</b>

### Завтрак 2

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>

### Обед

836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,2
437,01	Гуляш из мяса свинины	60	8,01	15	2,33	165
1 032	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	123,4
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.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>16,61</b>	<b>22</b>	<b>65,21</b>	<b>555,2</b>

### Полдник

892	Омлет с картофелем	60	4,1	5	5,78	85,1
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,76</b>	<b>5</b>	<b>26,89</b>	<b>183,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>33,91</b>	<b>41</b>	<b>177,71</b>	<b>1 252</b>



Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю. Козырева



15.09.2023 (подпись)

Утверждаю Директор

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб**

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

174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10,44</b>	<b>9</b>	<b>66,13</b>	<b>357,6</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	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ ккал
835	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
943	Ренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 063	Тфтели 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
654	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>21,99</b>	<b>15</b>	<b>112,11</b>	<b>693,4</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Ланч				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ ккал
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
941	Сдоба обыкновенная	70	6,62	3	41,41	207,4
<b>Итого за Ланч</b>		<b>250</b>	<b>11,84</b>	<b>9</b>	<b>49,87</b>	<b>315,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 455</b>	<b>44,27</b>	<b>33</b>	<b>239,31</b>	<b>1 413,9</b>

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю. Козырева



15.09.2023 (подпись)

Утверждаю Директор

**Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб**

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

174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	140,8
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>9,36</b>	<b>8</b>	<b>56,98</b>	<b>312,8</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	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ ккал
835	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8
139	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94
943	Ренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 063	Тфтели 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
654	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>17,18</b>	<b>12</b>	<b>87,35</b>	<b>546,3</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Ланч				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ ккал
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
941	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7
<b>Итого за Ланч</b>		<b>210</b>	<b>10,03</b>	<b>8</b>	<b>42,54</b>	<b>267,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>36,57</b>	<b>28</b>	<b>198,07</b>	<b>1 174,3</b>