


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


28.08.2023 (понедельник)
Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	4,25	25,9	25,9
Итого за Завтрак		425	8,73	8	50,72	361,4

Завтрак 2		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

Обед		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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	30	2,43		14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		690	29,3	14	111,09	784,1

Полдник		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		310	18,77	14	37,67	380,8
Итого за день		1 525	56,8	36	210,68	1 573,8

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

28.08.2023 (понедельник)
Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85	4,25	25,9	25,9
Итого за Завтрак		345	7,23	7	43,42	306,7

Завтрак 2		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

Обед		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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
Итого за Обед		535	23,77	12	84,46	612,7

Полдник		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		270	17,09	13	31,38	338,6
Итого за день		1 250	48,09	32	170,46	1 305,5



Согласовано: **Утверждаю** директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева
 29.08.2023 (вторник)



Согласовано: **Утверждаю** директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева
 29.08.2023 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда				ЭЦ эквал
	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
Завтрак					
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным				254,3
808	Бутерброд с маслом сливочным				94,4
1 188	Чай с сахаром				57,5
1 148	Хлеб ржаной				25,9
Итого за Завтрак					432,1
Завтрак 2					
707	Сок натуральный				47,5
Итого за Завтрак 2					47,5

№ рецептуры	Наименование блюда				ЭЦ эквал
	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
Обед					
813	Икра кабачковая пром. производства				38,8
1 113	Суп картофельный с клецками				104,1
1 114	Клецки*				43
827	Биточек мясной рубленый				170,4
1 126	Соус томатный				11,1
1 032	Каша гречневая вязкая*				136,8
1 318	Кисель витаминизированный				92,5
897	Хлеб пшеничный				72,6
1 147	Хлеб ржаной.				38,9
Итого за Обед					708,2
Полдник					
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко				138,5
686	Чай с лимоном*				53,9
897	Хлеб пшеничный				48,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный				25,9
Итого за Полдник					266,7
Итого за день					1 454,5

Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда				ЭЦ эквал
	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
Завтрак					
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным				203,4
808	Бутерброд с маслом сливочным				94,4
1 188	Чай с сахаром				47,9
1 148	Хлеб ржаной				25,9
Итого за Завтрак					371,6
Завтрак 2					
707	Сок натуральный				47,5
Итого за Завтрак 2					47,5

№ рецептуры	Наименование блюда				ЭЦ эквал
	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
Обед					
813	Икра кабачковая пром. производства				29,1
1 113	Суп картофельный с клецками				78,1
1 114	Клецки*				43
827	Биточек мясной рубленый				146,1
1 126	Соус томатный				11,1
1 032	Каша гречневая вязкая*				125,4
654	Кисель из плодов шиповника				112,3
897	Хлеб пшеничный				48,4
1 147	Хлеб ржаной.				38,9
Итого за Обед					632,4
Полдник					
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко				98,9
686	Чай с лимоном*				44,9
897	Хлеб пшеничный				36,3
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный				25,9
Итого за Полдник					206
Итого за день					1 257,5



Согласовано: Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева

30.08.2023 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3
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	12,53	10	73,4	444,9

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	30	2,43		14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
Итого за Обед		605	15,33	22	94,38	671,8

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
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		265	14,55	12	32,01	301,6
Итого за день		1 385	42,81	44	209,59	1 465,3



Согласовано: Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева

30.08.2023 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	6	32,88	210,6
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	11,03	9	62,79	382,6

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
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		250	13,04	11	28,04	271,3
Итого за день		1 180	36,42	39	173,75	1 236,4

Согласовано: Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева

31.08.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-льс г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4
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
Итого за Завтрак		415	10,37	12	67,74	489,7

<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

<u>Обед</u>						
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	30	2,43		14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		660	20,64	28	83,9	693,8

<u>Полдник</u>						
892	Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		275	6,85	6	31,79	215,4
Итого за день		1 450	37,86	46	194,63	1 446,4

Согласовано: Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева

31.08.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс Г-3 г 163 руб



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-льс г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	158,7
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
Итого за Завтрак		345	8,89	12	57,71	421,5

<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5

<u>Обед</u>						
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	125,4
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
Итого за Обед		525	16,61	22	65,21	555,2

<u>Полдник</u>						
892	Омлет с картофелем	60	4,1	5	5,78	85,1
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		230	5,76	5	26,14	180,1
Итого за день		1 200	31,26	39	160,26	1 204,3

Согласовано: Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева



01.09.2023 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-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
Итого за Завтрак		415	10,44	9	66,13	357,6

Завтрак 2

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

Обед

835	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 063	Тeftели 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	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		695	22,4	15	114,55	705,5

Полдник

920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
941	Сдоба обыкновенная	70	6,62	3	41,41	207,4
Итого за Полдник		250	11,84	9	49,87	315,4
Итого за день		1 460	44,68	33	241,75	1 426

Согласовано: Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева



01.09.2023 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-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
Итого за Завтрак		345	9,36	8	56,98	312,8

Завтрак 2

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

Обед

835	Помидоры порционно	20	0,22		2,75	24,8
139	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 063	Тeftели 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
Итого за Обед		560	17,18	12	87,35	546,3

Полдник

920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
941	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7
Итого за Полдник		210	10,03	8	42,54	267,7
Итого за день		1 215	36,57	28	198,07	1 174,3