

Согласовано:

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



25.03.2024 (понедельник)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		415	8,15	8	46,88	311,8
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b><u>Обед</u></b>						
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	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		675	28,05	13	104,4	746,1
<b><u>Полдник</u></b>						
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	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	17,96	14	32,79	356,6
<b>Итого за день</b>		1 490	54,16	35	195,27	1 462

Согласовано:

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



25.03.2024 (понедельник)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		335	6,65	7	39,43	256,5
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		525	22,92	11	80,21	586,8
<b><u>Полдник</u></b>						
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>		270	17,09	13	31,38	338,6
<b>Итого за день</b>		1 230	46,66	31	162,22	1 229,4

Согласовано:

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



26.03.2024 (вторник)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		410	9,67	13	82,73	425,1
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
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	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	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		710	22,29	19	94,19	682,5
<u>Полдник</u>						
1 182	Манник	60	4,01	5	37	207,1
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8
<b>Итого за Полдник</b>		240	4,09	5	55,23	278,9
<b>Итого за день</b>		1 460	36,05	37	243,35	1 434

Согласовано:

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



26.03.2024 (вторник)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>7,79</b>	<b>11</b>	<b>67,08</b>	<b>345,7</b>
<b><u>Завтрак 2</u></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>
<b><u>Обед</u></b>						
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	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
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>19,67</b>	<b>18</b>	<b>89,57</b>	<b>631,6</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1 182	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,42</b>	<b>4</b>	<b>46,03</b>	<b>232,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 220</b>	<b>30,88</b>	<b>33</b>	<b>213,88</b>	<b>1 257,3</b>

Согласовано:

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



27.03.2024 (среда)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		410	10,84	7	53,81	329,4
<u>Завтрак 2</u>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	47
<u>Обед</u>						
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 свиной	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
<b>Итого за Обед</b>		570	16,81	25	88,71	663,2
<u>Полдник</u>						
1 066	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7
902	Молоко сгущеное	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
<b>Итого за Полдник</b>		240	19,19	16	39,06	371,1
<b>Итого за день</b>		1 320	47,24	48	191,38	1 410,7

Согласовано:

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



27.03.2024 (среда)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		335	8,78	6	43,95	268,2
<u>Завтрак 2</u>						
674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,38		15,97	71,2
<u>Обед</u>						
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 свиной	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
<b>Итого за Обед</b>		465	14,33	20	74,26	558,8
<u>Полдник</u>						
1 066	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7
902	Молоко сгущеное	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
<b>Итого за Полдник</b>		240	19,19	16	39,06	371,1
<b>Итого за день</b>		1 140	42,68	42	173,24	1 269,3

Согласовано:

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



28.03.2024 (четверг)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		415	11,78	16	54,87	512,6
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		630	27,3	24	74,89	619,7
<b><u>Полдник</u></b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		270	8,7	9	24,79	219,7
<b>Итого за день</b>		1 415	47,78	49	165,75	1 399,5

Согласовано:

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



28.03.2024 (четверг)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>10,36</b>	<b>15</b>	<b>46,62</b>	<b>436,1</b>
<u>Завтрак 2</u>						
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>
<u>Обед</u>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>22,91</b>	<b>21</b>	<b>61,95</b>	<b>516,6</b>
<u>Полдник</u>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,69</b>	<b>7</b>	<b>22,22</b>	<b>194,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 190</b>	<b>40,96</b>	<b>43</b>	<b>141,99</b>	<b>1 194,3</b>



Согласовано:

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



29.03.2024 (пятница)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		410	8,86	8	64,39	331,8
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
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	Тефтели 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
<b>Итого за Обед</b>		700	20,59	16	91,52	606,9
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
948	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3
<b>Итого за Полдник</b>		230	9,59	9	30,69	212,3
<b>Итого за день</b>		1 440	39,04	33	197,8	1 198,5

Согласовано:

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



29.03.2024 (пятница)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>7,21</b>	<b>7</b>	<b>52,55</b>	<b>270,7</b>
<b><u>Завтрак 2</u></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>
<b><u>Обед</u></b>						
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	Тефтели 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>17,35</b>	<b>14</b>	<b>74,77</b>	<b>501</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
948	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,72</b>	<b>8</b>	<b>29,28</b>	<b>194,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>33,28</b>	<b>29</b>	<b>167,8</b>	<b>1 013,5</b>