

Согласовано:

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



19.02.2024 (понедельник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г		
111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	
1148	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	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	
1052	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	
1126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	
1318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	
1147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	
Итого за Обед		680	22,92	21	98,59	685	
Полдник							
1297	Запеканка из творога с рисом	70	7,73	3	10,7	127,7	
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	
1188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	
1147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	
Итого за Полдник		290	9,79	7	36,89	257	
Итого за день		1480	42,84	41	195,44	1395,2	

Согласовано:

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



19.02.2024 (понедельник)

Красноуфимск Яс I-3 с 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г		
1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	
1148	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	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
1175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	
1052	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	
1126	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	
1147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	
Итого за Обед		525	19,05	18	87,22	587,9	
Полдник							
1297	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	
1188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	
1147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	
Итого за Полдник		240	7,58	5	31,44	210,9	
Итого за день		1200	34,41	33	170,81	1175,2	

Согласовано:

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



20.02.2024 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

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

Завтрак

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

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

Обед

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

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"
С.Ю. Козырева



20.02.2024 (вторник)

Красноуфимск Яс I-3 з 173 руб

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

Завтрак

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

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

Обед

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

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	1 118,8

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева



21.02.2024 (среда)

Утверждаю директор

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

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

Завтрак

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	Бульброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84
Итого за завтрак		410	9,16	11	58,5	381,5

Завтрак 2

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

Обед

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

Полдник

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



21.02.2024 (среда)

Утверждаю директор

Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

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

Завтрак

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	Бульброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70
Итого за завтрак		335	7,44	9	47,7	309,9

Завтрак 2

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

Обед

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

Полдник

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"
О.Ю. Козырева



22.02.2024 (четверг)

Утверждаю директор

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
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	Ренки 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
Полдник						
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 Полдник		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"
О.Ю. Козырева



22.02.2024 (четверг)

Утверждаю директор

Красноуфимск Яс 1-3 з 173 руб

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
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	Ренки 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
Полдник						
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 Полдник		230	5,87	5	33,23	211,1
Итого за день		1 240	37,91	35	167,3	1 231,4