

Согласовано

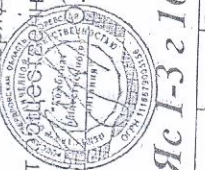
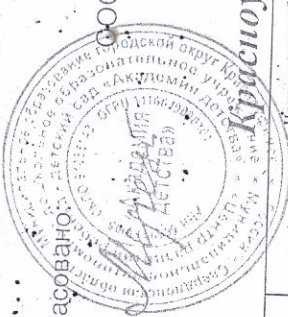
Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

18.07.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс Г-3 163 руб



№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак			Углеродный	ЭЦ
		Выход г	Жиры г	Белки г		
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	6	6,23	44,76	203,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	5	1,56	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
	Итого за Завтрак	345	11	8,64	71,33	374,6
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед			Углеродный	ЭЦ
		Выход г	Жиры г	Белки г		
813	Икра кабачковая пром. производства	30	2	0,36	2,22	29,1
1 113	Суп картофельный с клецками	150	2	1,51	14,22	78,1
1 114	Клецки*	30	1	1,42	6,34	43
827	Биточек мясной рубленый	60	8	9,33	9,59	146,1
1 126	Соус томатный	20	1	0,12	1,16	11,1
1 032	Каша гречневая вязкая*	110	3	2,96	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
	Итого за Обед	585	17	18,75	92,97	632,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник			Углеродный	ЭЦ
		Выход г	Жиры г	Белки г		
1 028,04	Котлета-рыбная Солинышко	50	5	7,67	5,9	98,9
686	Чай с лимоном*	150		0,04	11,37	44,9
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	225	5	9,78	28,84	206
	Итого за день	1 255	33	37,17	204,34	1 257,5

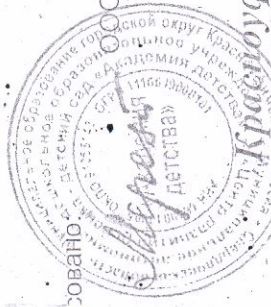
Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

17.07.2023 (понедельник)

Красноуфимск ДОУ-3-7 л 184 руб



№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак			Углеродный	ЭЦ
		Выход г	Жиры г	Белки г		
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7	6,01	20,24	182
	Бутерброд с повидлом	35	1	1,87	12,76	98
	Чай с сахаром*	180			13,47	53
	Хлеб ржаной	10		0,85	4,25	25,9
	Итого за Завтрак	425	8	8,73	50,72	361
	Сок натуральный	100			11,2	47
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед			Углеродный	ЭЦ
		Выход г	Жиры г	Белки г		
6	Суп-пюре овощной	200	4	2,02	12,62	111
3	Гренки из пшеничного хлеба	10		1,3	7,81	4
35	Тефтели из мяса птицы с луком	70	8	14,17	8,57	16
4	Соус белый основной	20	1	0,13	0,74	10
6	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5	5,52	33,57	20
5	Нашиток из плодов шиповника	200		0,68	25,63	9
7	Хлеб пшеничный	30		2,43	14,64	72
47	Хлеб ржаной	20	1	1,7	8,5	5
	Итого за Обед	690	19	27,95	112,08	75

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник			Углеродный	ЭЦ
		Выход г	Жиры г	Белки г		
073	Пудинг творожно-манный	70	6	10,49	11,17	16
04	Соус молочный (сладкий)	30	2	0,59	4,03	3
20	Молоко кипяченое*	180	6	5,22	8,46	1
97	Хлеб пшеничный	20		1,62	9,76	4
186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10		0,85	4,25	2
	Итого за Полдник	310	14	18,77	37,67	36
	Итого за день	1 525	55,45	41	211,67	1 525

Согласовано: директор ООО "Комбинат общественного питания" Ю. Козырева
 Утверждаю Директор ООО "Комбинат общественного питания" Ю. Козырева
 19.07.2023 (среда)

Согласовано: директор ООО "Комбинат общественного питания" Ю. Козырева
 Утверждаю директор ООО "Комбинат общественного питания" Ю. Козырева
 20.07.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ эквал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	----------

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ эквал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	----------

Завтрак						
833	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	48,1	263,3
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1188	Чай с сахаром	180			14,37	57,3
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Завтрак		415	12,53	10	73,4	444,9

Завтрак						
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
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Завтрак		415	10,37	12	67,74	489,7

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

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

Обед						
1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,23	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
1147	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	33,9
Итого за Обед		605	15,33	22	94,38	671,8

Обед						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
1018	Суп с крутой пшеничной "Волна" со	200	3,28	6	14,74	123
437,01	Гуляш из мяса свинины	70	9,35	17	2,72	193,5
1032	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	13,03	148,2
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1147	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		660	20,64	28	83,9	693,8

Полдник						
1297	Запеканка из творога с рисом	70	7,73	6	10,7	175
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
1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		265	14,55	12	32,01	348,9
Итого за день		1385	42,81	44	209,59	1512,6

Полдник						
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
1186	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		1450	37,86	46	194,63	1446,4

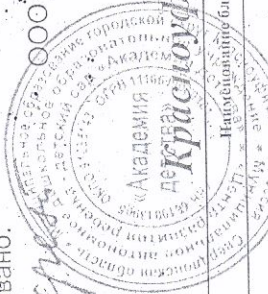
Согласовано:

Утверждено директором

ООО "Комбинат

общественного питания"

Ю. Козырева



21.07.2023 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л. 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак			ЭЦ, ккал
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68
828	Чай с сахаром*	180			13,47
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25
	Итого за Завтрак	415	10,44	9	65,23
	Завтрак 2				35,4
707	Сок натуральный	100			11,2
	Итого за Завтрак 2	100			11,2
	Обед				47,5
835	Помидоры порционно	20	0,22		2,75
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,14
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81
1063	Тефтели рыбные	70	8,86	4	9,2
1126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09
654	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2
1147	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5
	Итого за Обед	695	22,4	15	114,51
	Полдник				713,8
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46
941	Сдоба обыкновенная	70	6,62	3	41,41
	Итого за Полдник	250	11,84	9	49,87
	Итого за день	1460	44,68	33	240,81
					1430,7

[Handwritten signature]