

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

29.05.2023 (понедельник)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		415	10,73	8	68,46	401,7
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	47
<b><u>Обед</u></b>						
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4
827	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		690	23,02	21	105,24	702,8
<b><u>Полдник</u></b>						
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
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	10,6	7	40,87	277,6
<b>Итого за день</b>		1 505	44,75	36	224,37	1 429,1

Согласовано:

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



29.05.2023 (понедельник)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	158,7
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		345	9,62	8	58,87	348,8
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	47
<b><u>Обед</u></b>						
1 175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3
827	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5
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>		525	18,27	17	89,4	581,6
<b><u>Полдник</u></b>						
1 297	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
828	Чай с сахаром*	150			11,23	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
<b>Итого за Полдник</b>		245	7,99	5	33,13	220
<b>Итого за день</b>		1 215	36,28	30	191,2	1 197,4

Согласовано:

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



30.05.2023 (вторник)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	101,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		415	11,91	18	56,05	441,9
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	45
<b><u>Обед</u></b>						
999	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,6
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3
1 063	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		705	20	15	101,82	636,3
<b><u>Полдник</u></b>						
972	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	8,2	7	31,3	227,8
<b>Итого за день</b>		1 520	40,11	40	200,37	1 351

Согласовано:

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



30.05.2023 (вторник)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	84,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		365	10,74	16	51,04	403
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	45
<b><u>Обед</u></b>						
999	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,6
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82
1 063	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3
699	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		550	15,21	12	74,65	476,6
<b><u>Полдник</u></b>						
972	Омлет натуральный*	60	4,91	6	1,99	80,2
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
<b>Итого за Полдник</b>		230	6,57	6	22,35	175,2
<b>Итого за день</b>		1 245	32,52	34	159,24	1 099,8

Согласовано:

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



31.05.2023 (среда)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		415	13,49	11	76,22	487,6
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	45
<b><u>Обед</u></b>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5
1 054	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	128,4
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
512	Рис припущенный	130	2,9	4	30,34	165,4
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.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		670	19,81	16	103,11	631,9
<b><u>Полдник</u></b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	60	8,99	6	9,58	126
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
897	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		285	16,3	12	32,89	309,7
<b>Итого за день</b>		1 470	49,6	39	223,42	1 474,2

Согласовано:

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



31.05.2023 (среда)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
302	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	160	6,78	6	35,15	244,8
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>11,8</b>	<b>9</b>	<b>65,05</b>	<b>416,8</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b><u>Обед</u></b>						
836	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7
1 054	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	110
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
512	Рис припущенный	110	2,45	3	25,67	140
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>540</b>	<b>16,34</b>	<b>14</b>	<b>83,46</b>	<b>513,3</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	7,98	105
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
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>13,52</b>	<b>10</b>	<b>27,44</b>	<b>258,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>41,66</b>	<b>33</b>	<b>187,15</b>	<b>1 233,7</b>

Согласовано:

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



01.06.2023 (четверг)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	101,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12,91	18	58,49	457,6
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	45
<b><u>Обед</u></b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,16	2	18,06	108
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	38,7
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	142,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
897	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		700	27,73	19	101,62	715,2
<b><u>Полдник</u></b>						
892	Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		280	7,38	6	42,75	264,7
<b>Итого за день</b>		1 505	48,02	43	214,06	1 482,5

Согласовано:

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



01.06.2023 (четверг)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	84,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,74</b>	<b>14</b>	<b>48,16</b>	<b>373,2</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b><u>Обед</u></b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	20	0,24	1	1,48	19,4
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,62	1	13,54	81
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	19,4
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	114,3
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>		<b>555</b>	<b>22,02</b>	<b>15</b>	<b>78,18</b>	<b>562,9</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
892	Омлет с картофелем	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
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,87</b>	<b>5</b>	<b>33,23</b>	<b>211,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>38,63</b>	<b>34</b>	<b>170,77</b>	<b>1 192,2</b>



Согласовано:

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



02.06.2023 (пятница)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	107,9
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		415	16,01	13	77,09	495,3
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	45
<b><u>Обед</u></b>						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6
1 069	Суфле из рыбы*	70	10,89	3	5,23	103,3
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
990	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	197
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.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		675	20,9	19	96,65	665,9
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
1 190	Ватрушка с творогом	60	5,7	6	18,49	149,7
<b>Итого за Полдник</b>		240	10,92	12	26,95	257,7
<b>Итого за день</b>		1 430	47,83	44	211,89	1 463,9

Согласовано:

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



02.06.2023 (пятница)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,64	5	30,83	197,4
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	107,9
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		365	14,14	11	66,82	429,4
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	45
<b><u>Обед</u></b>						
814	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2
1 069	Суфле из рыбы*	60	9,33	2	4,49	88,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
990	Рис припущенный с овощами	110	2,6	6	24,97	166,7
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.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		545	17,29	14	78,8	543,1
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
1 190	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
<b>Итого за Полдник</b>		200	9,1	10	22,46	214,7
<b>Итого за день</b>		1 210	40,53	35	179,28	1 232,2