

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат  
Социального питания"  
Ю. Козырева



19.08.2024 (понедельник)

### Краснофимск ДОУ 3-7 л 195 руб

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

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
Итого за Завтрак		410	9,53	14	50,46	392,2

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4
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
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,05		20,7	83,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		640	22,78	21	90,18	654,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		290	10,05	7	36,36	260,2
Итого за день		1 440	42,36	42	188,2	1 354,3

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат  
Социального питания"  
Ю. Козырева



19.08.2024 (понедельник)

### Краснофимск Яс 1-3 г 173 руб

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

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
Итого за Завтрак		365	7,64	10	46,12	341,2

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3
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
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	2,14	1	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		525	19,57	19	86,16	594,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Полдник		240	7,84	5	30,91	214,1
Итого за день		1 230	35,05	34	174,39	1 197,1

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



20.08.2024 (вторник)

Утверждаю директор

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭП ккал	
846	Каша овсяная Г еркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	
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		390	10,78	18	51,02	448,4	

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

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	Тертелеи рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5
995	Поре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		660	19,43	15	83,12	582,7

Полдник						
678	Шарлотка с яблоками	50	2,19	3	17,77	109
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
Итого за Полдник		250	2,19	3	33,74	172,8
Итого за день		1 400	32,8	36	177,68	1 250,9

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



20.08.2024 (вторник)

Утверждаю директор

### Красноуфимск Яс 1-3 з 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭП ккал	
846	Каша овсяная Г еркулес 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						
674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2

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	Тертелеи рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9
995	Поре картофельное	110	2,43	4	16,26	113,7
699	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		535	16,44	13	68,62	482,3

Полдник						
678	Шарлотка с яблоками	50	2,19	3	17,77	109
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
Итого за Полдник		230	2,19	3	32,14	166,5
Итого за день		1 220	28,9	32	163,52	1 126,7



Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



21.08.2024 (среда)

Утверждаю директор

Краснофимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
883	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	32,21	218,3
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
810	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126
Итого за Завтрак		410	11,51	10	66,68	408,1

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

Обед						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
1 033	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4
1 054	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7
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	2,68	1	10,88	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		645	20,56	27	100,42	785,4

Полдник						
938	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		250	8,95	9	42,7	293,5
Итого за день		1 405	41,02	46	221	1 534,5

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



21.08.2024 (среда)

Утверждаю директор

Краснофимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
883	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	28,63	194,1
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
810	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105
Итого за Завтрак		365	9,95	9	58,42	356,6

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

Обед						
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82
1 054	Котлета Детская мясная	60	9,59	16	7,12	214
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	2,14	1	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		550	17,57	23	85,42	672,8

Полдник						
938	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	7,5	8	40,35	263,5
Итого за день		1 215	35,02	40	195,39	1 340,4

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



22.08.2024 (четверг)

Утверждаю директор

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭП ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г		
1 284	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	9	16,82	198,2	
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	14,75	19	42,17	448,3	

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак 2					ЭП ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г		
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед					ЭП 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-поре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	
943	Пренки 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*	130	3,5	4	18,03	148,2	
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	
Итого за Обед		675	27,46	20	95,13	718,1	

№ рецептуры	Наименование блюда	Ланч					ЭП ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г		
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	10	1,07		4,35	27,4	
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	
Итого за Полдник		270	6,83	6	37,34	243,7	
Итого за день		1 455	49,04	45	185,84	1 457,6	

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



22.08.2024 (четверг)

Утверждаю директор

### Красноуфимск № 1-3 з 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак					ЭП ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г		
1 284	Суп молочный с вермишелью	170	8	8	14,29	168,5	
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		345	12,44	16	35,41	376,9	

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак 2					ЭП ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г		
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	

№ рецептуры	Наименование блюда	Обед					ЭП 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-поре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	
943	Пренки 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	2,14	1	8,7	54,8	
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	
Итого за Обед		565	22,67	17	77,9	602,3	

№ рецептуры	Наименование блюда	Ланч					ЭП ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г		
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	1,07		4,35	27,4	
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	
Итого за Полдник		230	6,13	5	32,7	214,3	
Итого за день		1 240	41,24	38	157,21	1 241	



Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю. Козырева



23.08.2024 (подпись)

Утверждаю директор

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	5	24,4	169,1
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126
Итого за Завтрак		390	15,25	11	60,97	466,1

#### Завтрак 2

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

#### Обед

836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
1 018	Суп с крупной пшенной "Волна" со	200	3,28	6	14,74	123
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Пюре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		665	20,94	20	84,13	611,6

#### Полдник

1 109	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		250	8,91	16	28,72	297,7
Итого за день		1 405	45,1	47	185,02	1 422,9

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"

С.Ю. Козырева



23.08.2024 (подпись)

Утверждаю директор

### Красноуфимск ЯС 1-3 з 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г	ЭЦ ккал
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105
Итого за Завтрак		355	13,29	10	53,82	416,9

#### Завтрак 2

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

#### Обед

836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
1 018	Суп с крупной пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,3
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Пюре картофельное	110	2,43	4	16,26	113,7
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		540	16,05	15	69,36	492,1

#### Полдник

1 109	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	7,46	15	26,37	267,7
Итого за день		1 195	36,8	40	160,75	1 224,2