

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



Утверждаю директор

Красноурфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

23.09.2024 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Безки г	Жиры г	Углево- ДЛГ	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Завтрак		415	8,22	15	54,39	388,6

Завтрак 2

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

Обед

1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
943	Ренки 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	6,04	4	38,23	198,6
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		655	29,15	13	107,68	735

Ланч

1 190	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Ланч		250	10,55	11	24,81	244,7
Итого за день		1 420	47,92	39	198,08	1 415,8

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



Утверждаю директор

Красноурфимск Яс Г-3 г 173 руб

23.09.2024 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Безки г	Жиры г	Углево- ДЛГ	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	-------------	---------

Завтрак

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Завтрак		355	7,32	14	48,2	349

Завтрак 2

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

Обед

1 016	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5
943	Ренки 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	4,75	3	30,04	156
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		525	23,85	11	84,82	587,6

Ланч

1 190	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Ланч		200	9,1	10	22,46	214,7
Итого за день		1 180	40,27	35	166,68	1 198,8

Согласовано:

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



24.09.2024 (вторник)

### Красноурфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,59	6	28,52	185,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак		410	6,17	14	54,93	367,4

#### 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
1 113	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4
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
437,06	**Гуляш из мяса свинины	80	8,96	23	3,08	192,1
1 032	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,05		20,7	83,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		660	20,59	31	87,26	685,9

#### Полдник

1 182	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
Итого за Полдник		250	3,44	4	51,09	252,4
Итого за день		1 420	30,2	49	204,48	1 353,2

Согласовано:

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



24.09.2024 (вторник)

### Красноурфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,08	5	25,35	164,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Завтрак		365	5,4	12	48,42	320,7

#### 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
1 113	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
437,06	**Гуляш из мяса свинины	70	7,84	20	2,7	168,1
1 032	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4
397	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		575	18,5	28	87,27	652,7

#### Полдник

1 182	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6
483	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9
Итого за Полдник		200	3,42	4	46,03	232,5
Итого за день		1 240	27,32	44	192,92	1 253,4

Согласовано:

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



25.09.2024 (среда)

### Красноурфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ РЕЦЕПТУРЫ	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
854	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1
Итого за Завтрак		410	12,28	12	54,69	345,9
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3

№	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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	200	0,14		19,84	80,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		600	18,27	27	90,82	683,1

№	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
904	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7
1 188	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4
Итого за Полдник		260	11,85	8	35,98	267,2
Итого за день		1 370	42,8	47	191,29	1 369,5

Согласовано:

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



25.09.2024 (среда)

### Красноурфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ РЕЦЕПТУРЫ	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	6	21,69	150,3
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	18	79,2
Итого за Завтрак		365	10,7	10	48,26	303,4
Завтрак 2						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3

№	Наименование блюда	Обед				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
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	0,1		14,88	60,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		465	14,8	21	70,78	546,8

№	Наименование блюда	Полдник				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
904	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4
Итого за Полдник		220	11,65	8	32,23	246,8
Итого за день		1 150	37,55	39	161,07	1 170,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



26.09.2024 (четверг)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

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

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3
919	Какао с молоком	180	7,08	4	18,07	171
Итого за Завтрак		395	12,7	21	53,8	525,3

#### Завтрак 2

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3

#### Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 021	**Рагу из мяса птицы	170	19,68	18	19,79	279,2
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		600	26,63	24	73,81	580,2

#### Полдник

770	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		250	9,48	15	38,19	277,4
Итого за день		1 345	49,15	60	178,61	1 443,2

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева



26.09.2024 (четверг)

### Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

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

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
919	Какао с молоком	150	5,9	3	15,06	142,5
Итого за Завтрак		350	11,05	18	47,74	465

#### Завтрак 2

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3

#### Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
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	2,14	1	10,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		515	23,46	22	63,11	506

#### Полдник

770	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	8,03	14	35,84	247,4
Итого за день		1 165	42,88	54	159,5	1 278,7

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



27.09.2024 (подпись)

Утверждаю директор

### Красноурфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-лы г	
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	5	30,45	158,4
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
Итого за завтрак		410	9,16	8	61	326,9
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-лы г	
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7
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	130	2,87	9	32,22	199,3
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		650	18,58	20	94,19	645,3
Полдник						

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-лы г	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,18	4	32,77	170,2
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
854	Чай с молоком	180	1,23	1	18	79,2
Итого за Полдник		310	9,1	8	50,77	285,7
Итого за день		1 470	36,84	36	217,16	1 305,4

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



27.09.2024 (подпись)

Утверждаю директор

### Красноурфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-лы г	
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	140,8
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8
Итого за завтрак		365	7,91	8	53,87	286,5
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-лы г	
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,52	82,3
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	120	2,65	8	29,74	184
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		545	16,11	18	81,76	555,9
Полдник						

№ рецептуры	Наименование блюда	Полдник				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-лы г	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	3	27,31	141,8
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
854	Чай с молоком	150	1,02	1	15	66
Итого за Полдник		260	8,05	7	42,31	244,1
Итого за день		1 270	32,05	33	189,14	1 134