

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



29.07.2024 (понедельник)

Утверждаю директор

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

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

**Завтрак**

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>8,15</b>	<b>8</b>	<b>48,38</b>	<b>311,8</b>

**Завтрак 2**

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>

**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	5,52	5	33,57	205,7
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>28,63</b>	<b>14</b>	<b>100,52</b>	<b>742,1</b>

**Ланч**

1 190	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,55</b>	<b>11</b>	<b>24,81</b>	<b>244,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>47,33</b>	<b>33</b>	<b>184,91</b>	<b>1 346,1</b>

Главный технолог

Заведующий производством

Медицинская сестра

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



29.07.2024 (понедельник)

Утверждаю директор

Красноуфимск ЯС 1-3 г 173 руб

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

**Завтрак**

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	17,2	155,3
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>7,25</b>	<b>7</b>	<b>42,95</b>	<b>274,8</b>

**Завтрак 2**

707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>

**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	4,34	4	26,37	161,6
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>23,44</b>	<b>12</b>	<b>79,15</b>	<b>593,2</b>

**Ланч**

1 190	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>22,46</b>	<b>214,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 180</b>	<b>39,79</b>	<b>29</b>	<b>155,76</b>	<b>1 130,2</b>

Главный технолог

Заведующий производством

Медицинская сестра

Согласовано:

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



30.07.2024 (вторник)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-лы г	
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,59	6	28,52	185,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
Итого за Завтрак		410	6,47	12	56,9	362,2
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	
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
827	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 032	Каша пшеничная вязкая*	120	3,23	3	16,64	136,8
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		670	22,64	18	90,27	675,3
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		1 430	32,55	34	209,46	1 337,4

Главный технолог

Заведующий производством

Медицинская сестра

Согласовано:

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



30.07.2024 (вторник)

### Красноуфимск ЯС 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-лы г	
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,08	5	25,35	164,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
Итого за Завтрак		365	5,64	10	50,06	316,4
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	
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
827	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 032	Каша пшеничная вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4
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		585	20,11	17	89,87	641,8
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		1 250	29,17	31	197,16	1 238,2

Главный технолог

Заведующий производством

Медицинская сестра



Согласовано:

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



31.07.2024 (среда)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	5	24,4	169,1
810	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1
Итого за Завтрак		410	13,13	10	60,08	383,2

#### Завтрак 2

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

#### Обед

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	0,15		19,72	80,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		600	18,28	27	88,2	683

#### Полдник

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			14,37	57,5
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4
Итого за Полдник		260	11,85	8	34,95	267,2
Итого за день		1 370	43,66	45	193,03	1 380,4

Главный технолог

Заведующий производством

Медицинская сестра

Согласовано:

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



31.07.2024 (среда)

### Красноуфимск ЯС 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				ЭЦ ккал
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	4	21,69	150,3
810	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
Итого за Завтрак		365	11,41	8	52,57	334,5

#### Завтрак 2

674	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2

#### Обед

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	0,11		14,79	60,5
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		465	14,81	21	68,69	546,8

#### Полдник

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	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4
Итого за Полдник		230	11,85	8	32,56	257,6
Итого за день		1 160	38,45	37	169,79	1 210,1

Главный технолог

Заведующий производством

Медицинская сестра

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



01.08.2024 (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	

1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
Итого за Завтрак		395	9,45	18	56,13	519,2

Завтрак 2

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

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,74	2	12,37	96,8
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	10,88	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		600	26,6	24	71,04	600,5

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	45,53	57	176,56	1 444,6

Главный технолог \_\_\_\_\_  
Заведующий производством \_\_\_\_\_  
Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



01.08.2024 (четверг)

Утверждаю директор

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	1,88	6	12,41	113,3
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
Итого за Завтрак		350	8,35	16	49,74	459,8

Завтрак 2

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

Обед

813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
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
1 021	**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	8,7	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
Итого за Обед		515	23,43	22	60,89	523

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	39,81	52	157,67	1 277,7

Главный технолог \_\_\_\_\_  
Заведующий производством \_\_\_\_\_  
Медицинская сестра \_\_\_\_\_



Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



02.08.2024 (пятница)

Утверждаю Директор

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	5	30,45	158,4
810	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
Итого за Завтрак		410	10,01	8	69,21	364,2
Завтрак 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
836	Огуры свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
124	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3
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
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
995	Пюре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3
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		670	18,83	17	81,35	566
Лодник						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	11,51	9	30,94	189,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2
Итого за Подник		310	12,74	10	46,4	268,4
Итого за день		1 490	41,58	35	208,16	1 246,1

Главный технолог

Заведующий производством

Медицинская сестра

Согласовано:

ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



02.08.2024 (пятница)

Утверждаю Директор

Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Завтрак				
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	140,8
810	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105
483	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8
Итого за Завтрак		365	8,62	8	60,72	317,6
Завтрак 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
836	Огуры свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5
124	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2
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
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
995	Пюре картофельное	120	2,65	5	17,74	124
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		565	16,33	16	70,24	487,9
Лодник						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	110	9,74	7	26,18	160,1
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
Итого за Подник		260	10,76	8	39,07	226,1
Итого за день		1 290	35,71	32	181,23	1 079,1

Главный технолог

Заведующий производством

Медицинская сестра