



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



13.03.2023 (понедельник)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>7,23</b>	<b>7</b>	<b>43,42</b>	<b>306,7</b>
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<u>Обед</u>						
1 016	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	72,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	60	12,14	7	7,35	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	155,5
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		13,84	58,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>22,83</b>	<b>17</b>	<b>78,84</b>	<b>563,6</b>
<u>Полдник</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5
904	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>15,9</b>	<b>13</b>	<b>30,59</b>	<b>307,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>45,96</b>	<b>37</b>	<b>164,05</b>	<b>1 222,4</b>



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



14.03.2023 (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>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	6,23	6	44,76	203,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8,64</b>	<b>11</b>	<b>71,33</b>	<b>371,6</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>						
814	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,51	2	14,22	78,1
1 114	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43
827	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
1 000	Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	4	24,55	146,6
654	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>19,55</b>	<b>18</b>	<b>99,85</b>	<b>647</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9
686	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>225</b>	<b>10,07</b>	<b>6</b>	<b>28,79</b>	<b>209,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>38,26</b>	<b>35</b>	<b>211,17</b>	<b>1 273,1</b>

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю.Козырева



15.03.2023 (среда)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	6	32,88	210,6
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>11,03</b>	<b>9</b>	<b>62,78</b>	<b>382,6</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>120</b>	<b>0,48</b>		<b>11,76</b>	<b>56,4</b>
<b><u>Обед</u></b>						
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,16	1	8,24	48,5
901	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5
444,01	Плов со свининой.	130	8,29	15	30,49	305,3
699	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>485</b>	<b>12,31</b>	<b>18</b>	<b>70,08</b>	<b>512,2</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1 297	Запеканка из творога с рисом	60	6,59	5	9,16	107,4
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	10	1,07		4,35	27,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>13,17</b>	<b>11</b>	<b>28,24</b>	<b>271,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>36,99</b>	<b>38</b>	<b>172,86</b>	<b>1 222,3</b>



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



16.03.2023 (четверг)

## Красноуфимск Яс Г-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
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
919	Какао с молоком	150	2,83	3	11,8	85,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8,82</b>	<b>12</b>	<b>54,45</b>	<b>364,9</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>						
520	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной*	150	2,03	3	12,28	88,9
437,01	Гуляш из мяса свинины	60	9,86	6	2,33	99,9
1 032	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7
912	Компот из свежих яблок.	150	0,12		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>18,65</b>	<b>15</b>	<b>64,71</b>	<b>483,7</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
892	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,91</b>	<b>8</b>	<b>25,28</b>	<b>206,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>33,38</b>	<b>35</b>	<b>155,64</b>	<b>1 100</b>

Согласовано.



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



17.03.2023 (пятница)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	126,8
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
828	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>9,36</b>	<b>8</b>	<b>56,22</b>	<b>295,8</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>						
139	Суп картофельный с бобовыми	150	2,89	3	11,51	84,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8
1 063	Тефтели рыбные*	60	7,59	4	7,89	93,9
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
995	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5
654	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3
897	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>17,34</b>	<b>14</b>	<b>84,51</b>	<b>550,1</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
941	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>10,03</b>	<b>8</b>	<b>42,54</b>	<b>267,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 195</b>	<b>36,73</b>	<b>30</b>	<b>194,47</b>	<b>1 158,6</b>

Согласовано



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



13.03.2023 (понедельник)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

### Завтрак

1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7
1 046	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>8,73</b>	<b>8</b>	<b>50,72</b>	<b>361,4</b>

### Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>

### Обед

1 016	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	70	14,17	8	8,57	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	197,9
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>28,32</b>	<b>20</b>	<b>103,24</b>	<b>719,4</b>

### Полдник

1 073	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5
904	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>310</b>	<b>17,83</b>	<b>15</b>	<b>36,36</b>	<b>352,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 525</b>	<b>54,88</b>	<b>43</b>	<b>201,52</b>	<b>1 478,3</b>



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



14.03.2023 (вторник)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10,2</b>	<b>12</b>	<b>84,91</b>	<b>432,1</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>						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1
1 114	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43
827	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
1 000	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>23,3</b>	<b>21</b>	<b>91,06</b>	<b>719</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1 028,04	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5
686	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>13,68</b>	<b>8</b>	<b>35,62</b>	<b>271,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 520</b>	<b>47,18</b>	<b>41</b>	<b>222,79</b>	<b>1 467,9</b>

Согласовано



Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю.Козырева



15.03.2023 (среда)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

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

### Завтрак

853	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>12,53</b>	<b>10</b>	<b>73,39</b>	<b>444,9</b>

### Завтрак 2

976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>120</b>	<b>0,48</b>		<b>11,76</b>	<b>56,4</b>

### Обед

1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,55	2	10,99	64,7
901	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5
444,01	Плов со свининой.	150	9,57	18	35,19	352,3
699	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>605</b>	<b>16,03</b>	<b>22</b>	<b>89,86</b>	<b>644,7</b>

### Полдник

1 297	Запеканка из творога с рисом	70	7,68	6	10,68	125,3
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	1,6	1	6,53	41,1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>265</b>	<b>14,79</b>	<b>13</b>	<b>31,94</b>	<b>302,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 405</b>	<b>43,83</b>	<b>45</b>	<b>206,95</b>	<b>1 448,7</b>



Согласовано.



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



16.03.2023 (четверг)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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	3,39	4	14,16	103
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		415	10,28	13	63,83	421,7
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	45
<u>Обед</u>						
520	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6
437,01	Гуляш из мяса свинины	70	11,5	7	2,71	116,5
1 032	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8
912	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		660	23,15	20	82,94	615,4
<u>Полдник</u>						
892	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
897	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1
1 186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6
<b>Итого за Полдник</b>		275	7,12	11	30,48	247,3
<b>Итого за день</b>		1 450	40,55	44	188,45	1 329,4

Согласовано:

Зав. МАДОУ ЦДЮБСР г.Красноуфимск  
Шедькина Е.И.



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



17.03.2023 (пятница)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	158,5
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2
828	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10,44</b>	<b>9</b>	<b>65,22</b>	<b>336,5</b>
<b>Завтрак 2</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>Обед</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6
1 063	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5
1 126	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3
995	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4
654	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>22,71</b>	<b>17</b>	<b>111,08</b>	<b>713,3</b>
<b>Полдник</b>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
941	Сдоба обыкновенная	70	6,62	3	41,41	207,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,84</b>	<b>9</b>	<b>49,87</b>	<b>315,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>44,99</b>	<b>35</b>	<b>237,37</b>	<b>1 410,2</b>