

Согласовано:



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



15.05.2023 (понедельник)

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
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
Итого за Завтрак		415	10,73	8	68,46	401,7
<u>Завтрак 2</u>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		690	23,02	21	105,24	702,8
<u>Полдник</u>						
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
Итого за Полдник		300	10,6	7	40,87	277,6
Итого за день		1 505	44,75	36	224,37	1 429,1

Согласовано:



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



15.05.2023 (понедельник)

Красноуфимск Яс 1-3 з 163 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	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
Итого за Завтрак		345	9,62	8	58,87	348,8
<u>Завтрак 2</u>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		525	18,27	17	89,4	581,6
<u>Полдник</u>						
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
Итого за Полдник		245	7,99	5	33,13	220
Итого за день		1 215	36,28	30	191,2	1 197,4

Согласовано:



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



16.05.2023 (вторник)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		415	11,91	18	56,05	441,9
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		705	20	15	101,82	636,3
<u>Полдник</u>						
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
Итого за Полдник		300	8,2	7	31,3	227,8
Итого за день		1 520	40,11	40	200,37	1 351

Согласовано



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



16.05.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс Т-3 с 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		365	10,74	16	51,04	403
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		550	15,21	12	74,65	476,6
<u>Полдник</u>						
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
Итого за Полдник		230	6,57	6	22,35	175,2
Итого за день		1 245	32,52	34	159,24	1 099,8



Согласовано:

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



17.05.2023 (среда)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

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

Завтрак

302	Каша пшеничная 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
Итого за Завтрак		415	13,49	11	76,22	487,6

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	45
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45

Обед

520	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3
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
Итого за Обед		670	19,98	18	102,1	648,7

Полдник

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
Итого за Полдник		285	16,3	12	32,89	309,7
Итого за день		1 470	49,77	41	222,41	1 491

Согласовано:



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



17.05.2023 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 з 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		345	11,8	9	65,05	416,8
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45
Обед						
520	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2
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
Итого за Обед		540	16,45	16	82,79	524,5
Полдник						
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
Итого за Полдник		240	13,52	10	27,44	258,6
Итого за день		1 225	41,77	35	186,48	1 244,9

Согласовано:



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева



18.05.2023 (четверг)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

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

Завтрак

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
Итого за Завтрак		425	12,91	18	58,49	457,6

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100			11,2	45
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45

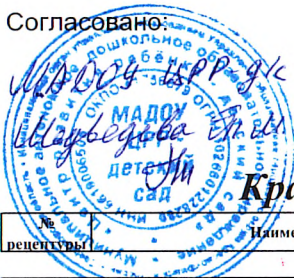
Обед

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
Итого за Обед		700	27,73	19	101,62	715,2

Полдник

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
Итого за Полдник		280	7,38	6	42,75	264,7
Итого за день		1 505	48,02	43	214,06	1 482,5

Согласовано:



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

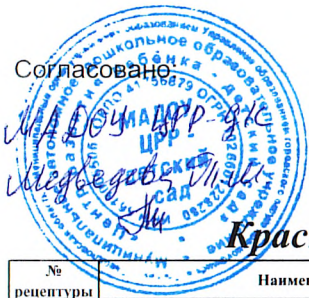


18.05.2023 (четверг)

Красноуфимск Яс Т-3 г 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		355	10,74	14	48,16	373,2
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		555	22,02	15	78,18	562,9
<u>Полдник</u>						
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
Итого за Полдник		230	5,87	5	33,23	211,1
Итого за день		1 240	38,63	34	170,77	1 192,2

Согласовано



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



19.05.2023 (пятница)

Красноуфимск ДОУ 3-7 л 184 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		415	16,01	13	77,09	495,3
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		675	20,9	19	96,65	665,9
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
1 190	Ватрушка с творогом	60	5,7	6	18,49	149,7
Итого за Полдник		240	10,92	12	26,95	257,7
Итого за день		1 430	47,83	44	211,89	1 463,9

Согласовано:



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



19.05.2023 (пятница)

Красноуфимск Яс 1-3 з 163 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за Завтрак		365	14,14	11	66,82	429,4
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	45
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45
<u>Обед</u>						
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
Итого за Обед		545	17,29	14	78,8	543,1
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
1 190	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7
Итого за день		1 210	40,53	35	179,28	1 232,2