

Согласовано:



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

09.01.2024 (вторник)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 191 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	136,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		415	11,91	18	56,05	477,4
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		705	20	15	101,82	636,3
<b><u>Полдник</u></b>						
972	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		300	9,51	9	31,27	250,2
<b>Итого за день</b>		1 520	41,42	42	200,34	1 411,4

Согласовано:



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



09.01.2024 (вторник)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 169 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	114
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10,74</b>	<b>16</b>	<b>51,04</b>	<b>432,6</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
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>
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>15,21</b>	<b>12</b>	<b>74,65</b>	<b>476,6</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
972	Омлет натуральный*	60	6,03	7	1,11	96,1
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,69</b>	<b>7</b>	<b>22,22</b>	<b>194,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>33,64</b>	<b>35</b>	<b>159,11</b>	<b>1 150,8</b>

Согласовано:



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



10.01.2024 (среда)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 191 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240
1 188	Чай с сахаром	180			14,37	57,5
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10,82</b>	<b>12</b>	<b>64,1</b>	<b>421,6</b>
<b>Завтрак 2</b>						
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>
<b>Обед</b>						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
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	175,9
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	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>19,85</b>	<b>18</b>	<b>101,16</b>	<b>712,5</b>
<b>Полдник</b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	60	8,99	6	9,58	142,2
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
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>285</b>	<b>16,3</b>	<b>12</b>	<b>32,89</b>	<b>325,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>46,97</b>	<b>42</b>	<b>209,35</b>	<b>1 507,5</b>

Согласовано:



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



10.01.2024 (среда)

## Красноуфимск Яс Г-3 г 169 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,64	7	25,44	192
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>9,66</b>	<b>10</b>	<b>55,35</b>	<b>364</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
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>
<b><u>Обед</u></b>						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9
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	150,8
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	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>16,46</b>	<b>16</b>	<b>82,77</b>	<b>588,7</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	7,98	118,5
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
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>13,52</b>	<b>10</b>	<b>27,44</b>	<b>272,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>39,64</b>	<b>36</b>	<b>176,76</b>	<b>1 272,3</b>

Согласовано:



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



11.01.2024 (четверг)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 191 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	136,8
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12,91	18	58,49	493,1
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b><u>Обед</u></b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки 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*	150	4,03	4	20,8	171
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
<b>Итого за Обед</b>		700	27,74	19	101,66	745
<b><u>Полдник</u></b>						
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
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		280	7,38	6	42,75	264,7
<b>Итого за день</b>		1 505	48,03	43	214,1	1 550,3



Согласовано:

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



11.01.2024 (четверг)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 169 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b><u>Завтрак</u></b>						
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	114
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,74</b>	<b>14</b>	<b>48,16</b>	<b>402,8</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
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>
<b><u>Обед</u></b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2
943	Гренки 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	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>565</b>	<b>22,15</b>	<b>16</b>	<b>78,96</b>	<b>595,9</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
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
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,87</b>	<b>5</b>	<b>33,23</b>	<b>211,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>38,76</b>	<b>35</b>	<b>171,55</b>	<b>1 257,3</b>

Согласовано:



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



12.01.2024 (пятница)

## Красноуфимск ДОУ 3-7 л 191 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-дыг г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,61	4	20,69	222,2
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		415	11,11	10	56,69	517,3
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b>Обед</b>						
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6
1 069	Суфле из рыбы*	70	12,93	3	5,42	103,3
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128
390	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		675	22,79	16	85,11	592,9
<b>Полдник</b>						
920	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108
1 109	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7
<b>Итого за Полдник</b>		230	8,33	16	27,78	285,7
<b>Итого за день</b>		1 420	42,23	42	180,78	1 443,4

Согласовано:



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



12.01.2024 (пятница)

## Красноуфимск Яс 1-3 г 169 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7
919	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Завтрак</b>		365	10,46	9	51,52	461,8
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b>Обед</b>						
812	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2
1 069	Суфле из рыбы*	60	11,08	3	4,64	88,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3
390	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
<b>Итого за Обед</b>		545	18,85	13	68,73	479,6
<b>Полдник</b>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
1 109	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7
<b>Итого за Полдник</b>		200	7,46	15	26,37	267,7
<b>Итого за день</b>		1 210	36,77	37	157,82	1 256,6