



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

17.03.2025 (понедельник)

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 руб

Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	7,74	9	26,93	174,8
Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак	400	11,93	12	48,19	323,4
Завтрак 2					
Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47
Обед					
Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20
Сул-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8
Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4
Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2
Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед	650	23,09	16	83,79	638,8
Полдник					
Печенье детское (конд изд)110	50	3,38	4	23,75	185
Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
Итого за Полдник	250	9,18	9	31,75	291
Итого за день	1 400	44,5	37	173,53	1 300,2



Согласовано:
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю. Козырева

18.03.2025 (вторник)

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	165	6,2	6	35,91	217,2
815	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9
854.01	Чай с шиповником	200			11,18	44,7
Итого за Завтрак		395	7,52	9	60,98	349,8
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	50	0,6	7	3,7	48,5
124.06	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @	180	1,49	4	7,28	75,9
893.01	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
894.01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		650	18,95	36	73,5	679
Полдник						
226	Лапшевник с творогом	70	6,48	6	13,44	132,4
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
Итого за Полдник		250	6,48	6	23,31	186,3
Итого за день		1 395	32,95	51	169,39	1 262,6

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

19.03.2025 (среда)

Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 руб

№	Наименование блюда	Выход г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	Эквивал
---	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	7,81	9	36,49	230,3
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
	Итого за Завтрак	400	12,06	12	61,94	378,9

Завтрак 2

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

Обед

	Икра овощная морковная	50	0,46	3	7,22	39,8
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	158,4
	Запеканка картофельная с печенью @	180	14,69	9	31,78	290,3
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
	Итого за Обед	650	28,1	20	99,66	704,8

Полдник

	Овощи тушеные	60	1,13	3	6,53	62,1
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
	Итого за Полдник	275	2,41	3	23,88	160,9
	Итого за день	1 425	42,91	35	198,29	1 304,9

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

20.03.2025 (четверг)

Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 руб

№	рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	Эквивал
---	-----------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

851		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3
808		Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
854		Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
		Итого за Завтрак	400	11,12	16	53,64	408,9

Завтрак 2

701,01		Напиток яблочный @	100	0,05		13,2	53,8
		Итого за Завтрак 2	100	0,05		13,2	53,8

Обед

1 154,01		Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	50	0,91	5	14,88	101
1 033,01		Свекольник со сметаной и мясом кур @	180	2,07	2	17,05	98,4
1 197		Суфле Рыбка (минтай)	70	6,41	5	7,17	101,9
995		Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182
930		Напиток Ягодка 200	180	0,11		13,36	55
894,01		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148		Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
		Итого за Обед	650	15,69	20	95,45	643,5

Полдник

1 066,01		Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5
984		Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4
916		Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2
		Итого за Полдник	270	5,11	4	39,21	222,1
		Итого за день	1 420	31,97	40	201,5	1 328,3



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

21.03.2025 (пятница)

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 руб

Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦК ккал
Завтрак					
Лаша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2
Мюстерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152
Итого за Завтрак	400	14,75	16	49,14	428,9
Завтрак 2					
Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5
Обед					
Салат Бурячок	50	0,55	8	2,76	81,3
Суп картофельный с мясными фрикадельками @	180	1,55	2	11,84	71,2
Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,61	3	33,55	184,4
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6
Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед	680	24,3	25	99,17	729,4
Полдник					
Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5
Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Полдник	250	4,51	4	49,3	261,6
Итого за день	1 430	43,56	45	208,81	1 467,4