

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

29.09.2025

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда                              | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | Эн-<br>кал |
|------------------|-------------------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                 |         |            |           |                 |            |
| 235,05           | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 180     | 5,06       | 6         | 28,52           | 203,1      |
| 808              | Бутерброд с маслом сливочным                    | 25      | 1,32       | 8         | 6,8             | 115        |
| 828              | Чай с сахаром @                                 | 200     |            |           | 10,97           | 59,9       |
|                  | Итого за Завтрак                                | 405     | 6,38       | 14        | 46,29           | 378        |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                 |         |            |           |                 |            |
| 705              | Напиток из плодов шиповника                     | 100     | 0,34       |           | 13,81           | 64,3       |
|                  | Итого за Завтрак 2                              | 100     | 0,34       |           | 13,81           | 64,3       |
| <u>Обед</u>      |                                                 |         |            |           |                 |            |
| 813              | Икра кабачковая пром.производства               | 50      | 0,6        | 7         | 3,7             | 48,5       |
| 1 015,04         | Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур        | 180     | 4          | 4         | 11,34           | 113,8      |
| 907              | Тефтели мясные с луком                          | 70      | 10,58      | 7         | 7,35            | 167,4      |
| 1 052            | Каша гречневая вязкая.                          | 130     | 3,5        | 4         | 22,1            | 148,2      |
| 912              | Компот из свежих яблок                          | 180     | 0,14       |           | 21,49           | 89,2       |
| 897              | Хлеб пшеничный                                  | 20      | 2,14       | 1         | 10,7            | 56,8       |
| 1 148            | Хлеб ржаной                                     | 20      | 1,7        | 1         | 9,7             | 51,8       |
|                  | Итого за Обед                                   | 650     | 22,66      | 24        | 86,38           | 675,7      |
| <u>Полдник</u>   |                                                 |         |            |           |                 |            |
| 1 141,07         | Печенье детское (конд. изд.) 50                 | 50      | 3,58       | 4         | 23,75           | 185        |
| 914,02           | Снежок                                          | 200     | 5,8        | 6         | 8               | 118        |
|                  | Итого за Полдник                                | 250     | 9,38       | 10        | 31,75           | 303        |
|                  | Итого за день                                   | 1 405   | 38,38      | 48        | 178,23          | 1 421      |

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

31

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда                                        | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г |
|------------------|-----------------------------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                           |         |            |           |                 |
| 853              | Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая            | 170     | 6,39       | 6         | 34,94           |
| 815              | Бутерброд с маслом и повидлом                             | 30      | 1,22       | 6         | 12,68           |
| 854,01           | Чай с шиповником                                          | 200     |            |           | 11,18           |
|                  | Итого за Завтрак                                          | 400     | 7,61       | 12        | 58,8            |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                           |         |            |           |                 |
| 707              | Сок натуральный                                           | 100     |            |           | 11,2            |
|                  | Итого за Завтрак 2                                        | 100     |            |           | 11,2            |
| <u>Обед</u>      |                                                           |         |            |           |                 |
| 817              | Маринад овощной                                           | 50      | 0,48       | 3         | 4,14            |
| 124,06           | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @ | 180     | 1,49       | 4         | 7,28            |
| 893,01           | Жаркое по-домашнему                                       | 200     | 13,22      | 12        | 22,74           |
| 928              | Компот из смеси сухофруктов                               | 180     | 0,31       |           | 21,92           |
| 897              | Хлеб пшеничный                                            | 20      | 2,14       | 1         | 10,7            |
| 1 148            | Хлеб ржаной                                               | 20      | 1,7        | 1         | 9,7             |
|                  | Итого за Обед                                             | 650     | 19,34      | 21        | 76,48           |
| <u>Полдник</u>   |                                                           |         |            |           |                 |
| 1 494,1          | Вафли                                                     | 50      | 2          | 15        | 31,25           |
| 828              | Чай с сахаром @                                           | 200     |            |           | 10,97           |
|                  | Итого за Полдник                                          | 250     | 2          | 15        | 42,22           |
|                  | Итого за день                                             | 1 400   | 28,95      | 48        | 188,7           |

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 О.Ю. Козырева  
 01.10.2025

**Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб**

| Наименование блюда                                   | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г   | ЭЦ ккал        |
|------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                                       |              |              |           |              |                |
| Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 170          | 6,09         | 7         | 36,37        | 229,7          |
| Бутерброд с сыром                                    | 30           | 4,19         | 3         | 10,29        | 88,7           |
| Чай с лимоном @                                      | 200          | 0,06         |           | 15,16        | 59,9           |
| <b>Итого за Завтрак</b>                              | <b>400</b>   | <b>10,34</b> | <b>10</b> | <b>61,82</b> | <b>378,3</b>   |
| <b>Завтрак 2</b>                                     |              |              |           |              |                |
| Фрукт (яблоко)                                       | 100          | 0,4          |           | 9,8          | 47             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                            | <b>100</b>   | <b>0,4</b>   |           | <b>9,8</b>   | <b>47</b>      |
| <b>Обед</b>                                          |              |              |           |              |                |
| Помидоры порционно                                   | 50           | 0,55         |           | 1,95         | 12             |
| Уха с крупой (перловой, пшенной)                     | 180          | 9,01         | 5         | 13,33        | 138,4          |
| 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          | 0,03         |           | 3,31         | 13,8           |
| Хлеб пшеничный                                       | 20           | 2,14         | 1         | 10,7         | 56,8           |
| Хлеб ржаной                                          | 20           | 1,7          | 1         | 9,7          | 51,8           |
| <b>Итого за Обед</b>                                 | <b>650</b>   | <b>28,46</b> | <b>18</b> | <b>72,12</b> | <b>583,7</b>   |
| <b>Полдник</b>                                       |              |              |           |              |                |
| Ватрушка с творогом                                  | 60           | 5,7          | 6         | 18,49        | 149,7          |
| Чай с сахаром @                                      | 180          |              |           | 9,87         | 53,9           |
| <b>Итого за Полдник</b>                              | <b>240</b>   | <b>5,7</b>   | <b>6</b>  | <b>28,36</b> | <b>203,6</b>   |
| <b>Итого за день</b>                                 | <b>1 390</b> | <b>44,9</b>  | <b>34</b> | <b>172,1</b> | <b>1 212,6</b> |

Согласовано  
 Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 О.Ю. Козырева  
 02.10.2025

**Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб**

| № рецептуры               | Наименование блюда                                | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г   | ЭЦ ккал        |
|---------------------------|---------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                   |              |              |           |              |                |
| 1 013                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 170          | 5,11         | 6         | 21,44        | 170,2          |
| 808                       | Бутерброд с маслом сливочным                      | 30           | 1,58         | 9         | 8,16         | 138            |
| 854                       | Чай с молоком                                     | 200          | 1,36         | 1         | 16           | 88,1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                   | <b>400</b>   | <b>8,05</b>  | <b>16</b> | <b>45,6</b>  | <b>396,3</b>   |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                   |              |              |           |              |                |
| 925                       | Напиток апельсиновый или мандариновый             | 100          | 0,07         |           | 10,12        | 41,1           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                   | <b>100</b>   | <b>0,07</b>  |           | <b>10,12</b> | <b>41,1</b>    |
| <b>Обед</b>               |                                                   |              |              |           |              |                |
| 992                       | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье | 50           | 0,75         | 3         | 4,56         | 41,5           |
| 1 033,01                  | Свекольник со сметаной и мясом кур @              | 200          | 2,3          | 3         | 18,92        | 109,3          |
| 1 197                     | Суфле Рыбка (минтай)                              | 70           | 7,12         | 7         | 6,9          | 154,2          |
| 518                       | Картофель отварной                                | 130          | 0,39         | 1         | 3,16         | 194,8          |
| 928                       | Компот из смеси сухофруктов                       | 200          | 0,35         |           | 24,36        | 101,7          |
| 897                       | Хлеб пшеничный                                    | 20           | 2,14         | 1         | 10,7         | 56,8           |
| 1 148                     | Хлеб ржаной                                       | 20           | 1,7          | 1         | 9,7          | 51,8           |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                   | <b>690</b>   | <b>14,75</b> | <b>16</b> | <b>78,3</b>  | <b>713,1</b>   |
| <b>Полдник</b>            |                                                   |              |              |           |              |                |
| 1 809                     | Лапшевник с творогом                              | 70           | 5,51         | 6         | 13,44        | 118,4          |
| 984                       | Соча ягодный                                      | 20           | 0,01         |           | 2,54         | 10,4           |
| 916                       | Кисель из ягод                                    | 180          | 0,2          |           | 26           | 106,2          |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                   | <b>270</b>   | <b>5,72</b>  | <b>6</b>  | <b>41,98</b> | <b>235</b>     |
| <b>Итого за день</b>      |                                                   | <b>1 460</b> | <b>28,59</b> | <b>38</b> | <b>176</b>   | <b>1 385,5</b> |

Согласовано

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

03.10.2025

**Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб**

| №<br>рецептуры   | Наименование блюда                                       | Выход г | Белки<br>г | Жиры г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|----------------------------------------------------------|---------|------------|--------|-----------------|---------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                          |         |            |        |                 |         |
| 850              | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 170     | 5,72       | 7      | 24,47           | 188,2   |
| 810              | Бутерброд с сыром                                        | 30      | 4,19       | 3      | 10,29           | 88,7    |
| 349,01           | Яйцо отварное шт                                         | 50      | 6          | 5      | 0,35            | 78,5    |
| 1 110            | Кофейный напиток с молоком                               | 200     | 3          | 3      | 13,4            | 89      |
|                  | Итого за Завтрак                                         | 450     | 18,91      | 18     | 48,51           | 444,4   |
| <b>Завтрак 2</b> |                                                          |         |            |        |                 |         |
| 707              | Сок натуральный                                          | 100     |            |        | 11,2            | 47,5    |
|                  | Итого за Завтрак 2                                       | 100     |            |        | 11,2            | 47,5    |
| <b>Обед</b>      |                                                          |         |            |        |                 |         |
| 836              | Огурцы свежие порционно                                  | 50      | 0,4        |        | 1,4             | 7,5     |
| 89               | Суп картофельный с мясными фрикадельками @               | 180     | 1,55       | 2      | 11,84           | 71,2    |
| 1 085,01         | Тефтели из мяса птицы с рисом                            | 70      | 11,87      | 10     | 9,61            | 178,4   |
| 516              | Макаронные изделия отварные с маслом                     | 130     | 5,5        | 4      | 32,82           | 189,3   |
| 905              | Соус молочный (для подачи к блюду)                       | 20      | 0,42       | 1      | 1,43            | 18,2    |
| 917,02           | Компот из ягод                                           | 200     | 0,15       |        | 17,06           | 70,4    |
| 897              | Хлеб пшеничный                                           | 20      | 2,14       | 1      | 10,7            | 56,8    |
| 1 148            | Хлеб ржаной                                              | 20      | 1,7        | 1      | 9,7             | 51,8    |
|                  | Итого за Обед                                            | 690     | 23,73      | 19     | 94,56           | 643,6   |
| <b>Полдник</b>   |                                                          |         |            |        |                 |         |
| 767              | Булочка ванильная                                        | 70      | 5,93       | 6      | 40,25           | 239,8   |
| 828              | Чай с сахаром @                                          | 180     |            |        | 9,87            | 53,9    |
|                  | Итого за Полдник                                         | 250     | 5,93       | 6      | 50,12           | 293,7   |
|                  | Итого за день                                            | 1 490   | 48,57      | 43     | 204,39          | 1 429,2 |