

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 О.Ю. Козырева  
 27.10.2025

# Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Наименование блюда

Выход г

Белки г

Жиры г

Углево-ды г

Эккал

## Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая с маслом

180

5,06

6

28,52

203,1

сливочным

25

1,32

8

6,8

115

Бутерброд с маслом сливочным

200

10,97

59,9

Чай с сахаром @

Итого за Завтрак

405

6,38

14

46,29

378

## Завтрак 2

Напиток из плодов шиповника

100

0,34

13,81

64,3

Итого за Завтрак 2

100

0,34

13,81

64,3

## Обед

Икра кабачковая пром.производства

50

0,6

7

3,7

48,5

Суп-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

0,1

21,49

89,2

Хлеб пшеничный

20

2,14

1

10,7

56,8

Хлеб ржаной

20

1,7

1

9,7

51,8

Итого за Обед

650

22,62

24

86,38

675,7

## Полдник

Печенье детское (конд изд) 50

50

3,38

4

23,75

185

Снежок

200

5,8

6

8

118

Итого за Полдник

250

9,18

10

31,75

303

Итого за день

1 405

38,52

48

178,23

1 421

Согласовано:  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 О.Ю. Козырева  
 28.10.2025

| Наименование блюда                                               |              |              |           |               |                |
|------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| № рецептуры                                                      | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углеводы г    | Эквивалент     |
| <b>Завтрак</b>                                                   |              |              |           |               |                |
| 853 Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая               | 170          | 6,39         | 6         | 34,94         | 223,8          |
| 815 Бутерброд с маслом и повидлом                                | 30           | 1,22         | 6         | 12,68         | 107,6          |
| 854,01 Чай с шиповником                                          | 200          |              |           | 11,18         | 60             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                          | <b>400</b>   | <b>7,61</b>  | <b>12</b> | <b>58,8</b>   | <b>391,4</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>                                                      |              |              |           |               |                |
| 817 Маринад овощной                                              | 50           | 0,48         | 3         | 4,14          | 64             |
| 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        | 12        | 22,74         | 260            |
| 928 Компот из смеси сухофруктов                                  | 200          | 0,35         |           | 24,36         | 101,7          |
| 897 Хлеб пшеничный                                               | 25           | 2,68         | 1         | 13,38         | 71             |
| 1 148 Хлеб ржаной                                                | 20           | 1,7          | 1         | 9,7           | 51,8           |
| <b>Итого за Обед</b>                                             | <b>675</b>   | <b>19,92</b> | <b>21</b> | <b>81,6</b>   | <b>624,4</b>   |
| <b>Полдник</b>                                                   |              |              |           |               |                |
| 1 494,1 Вафли                                                    | 50           | 2            | 15        | 31,25         | 271            |
| 828 Чай с сахаром @                                              | 250          |              |           | 13,71         | 74,8           |
| <b>Итого за Полдник</b>                                          | <b>300</b>   | <b>2</b>     | <b>15</b> | <b>44,96</b>  | <b>345,8</b>   |
| <b>Итого за день</b>                                             | <b>1 475</b> | <b>29,53</b> | <b>48</b> | <b>196,56</b> | <b>1 409,1</b> |

вано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю. Козырева

29.10.2025

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

| Наименование блюда                                   | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ, ккал       |
|------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                                       |              |              |           |               |                |
| Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 170          | 6,09         | 7         | 26,37         | 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 мясом                       | 180          | 14,3         | 20        | 39,7          | 362,9          |
| Соус сметанный                                       | 20           | 0,34         | 2         | 1,35          | 20,6           |
| Компот из яблок и ягод                               | 180          | 0,03         |           | 3,31          | 13,8           |
| Хлеб пшеничный                                       | 25           | 2,68         | 1         | 13,38         | 71             |
| Хлеб ржаной                                          | 25           | 2,13         | 1         | 12,13         | 64,8           |
| <b>Итого за Обед</b>                                 | <b>660</b>   | <b>29,04</b> | <b>29</b> | <b>85,15</b>  | <b>683,5</b>   |
| <b>Полдник</b>                                       |              |              |           |               |                |
| Ватрушка с творогом                                  | 60           | 5,7          | 6         | 18,49         | 149,7          |
| Чай с сахаром @                                      | 200          |              |           | 10,97         | 59,9           |
| <b>Итого за Полдник</b>                              | <b>260</b>   | <b>5,7</b>   | <b>6</b>  | <b>29,46</b>  | <b>209,6</b>   |
| <b>Итого за день</b>                                 | <b>1 420</b> | <b>45,48</b> | <b>45</b> | <b>186,23</b> | <b>1 318,4</b> |

Согласовано:

*Заведующий*

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю. Козырева

30.10.2025

| <div>МА Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб<br/>№ 44</div> |                                                    |         |         |        |            |         |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| № рецептуры                                                | Наименование блюда                                 | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевода г | ЭЦ ккал |
| <b><u>Завтрак</u></b>                                      |                                                    |         |         |        |            |         |
| 1 013                                                      | Капша 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    |
| Итого за Завтрак                                           |                                                    | 400     | 8,05    | 16     | 45,6       | 396,3   |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                                    |                                                    |         |         |        |            |         |
| 925                                                        | Напиток апельсиновый или мандариновый              | 100     | 0,07    |        | 10,12      | 41,1    |
| Итого за Завтрак 2                                         |                                                    | 100     | 0,07    |        | 10,12      | 41,1    |
| <b><u>Обед</u></b>                                         |                                                    |         |         |        |            |         |
| 992                                                        | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье  | 50      | 0,75    | 3      | 4,56       | 44,5    |
| 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    |
| Итого за Обед                                              |                                                    | 690     | 14,75   | 16     | 78,3       | 713,1   |
| <b><u>Полдник</u></b>                                      |                                                    |         |         |        |            |         |
| 1 809                                                      | Лапшевник с творогом                               | 70      | 5,51    | 6      | 13,44      | 118,4   |
| 984                                                        | Соус ягодный                                       | 20      | 0,01    |        | 2,54       | 10,4    |
| 916                                                        | Кисель из ягод                                     | 180     | 0,2     |        | 26         | 106,2   |
| Итого за Полдник                                           |                                                    | 270     | 5,72    | 6      | 41,98      | 235     |
| Итого за день                                              |                                                    | 1 460   | 28,59   | 38     | 176        | 1 385,5 |

|                                                       | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Эквивал |
|-------------------------------------------------------|---------|---------|--------|------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                                        |         |         |        |            |         |
| пшеничная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 170     | 5,72    | 7      | 24,47      | 188,2   |
| пшеничный                                             | 30      | 3,21    | 1      | 16,05      | 85,2    |
| пшеничный отварной шт                                 | 50      | 6       | 5      | 0,35       | 78,5    |
| кофейный напиток с молоком                            | 200     | 3       | 3      | 13,4       | 89      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                               | 450     | 17,93   | 16     | 54,27      | 440,9   |
| <b>Завтрак 2</b>                                      |         |         |        |            |         |
| сок натуральный                                       | 100     |         |        | 11,2       | 47,5    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                             | 100     |         |        | 11,2       | 47,5    |
| <b>Обед</b>                                           |         |         |        |            |         |
| суп куриный свежий порционно                          | 50      | 0,4     |        | 1,4        | 7,5     |
| суп картофельный с мяснымирикадельками (а)            | 180     | 1,55    | 2      | 11,84      | 71,2    |
| котлеты из мяса птицы с рисом                         | 70      | 11,87   | 10     | 9,61       | 178,4   |
| Макаронные изделия отварные с маслом                  | 130     | 5,5     | 4      | 32,82      | 189,3   |
| Соус молочный (для подачи к блюду)                    | 20      | 0,42    | 1      | 1,43       | 18,2    |
| Компот из ягод                                        | 200     | 0,15    |        | 17,06      | 70,4    |
| Хлеб пшеничный                                        | 25      | 2,68    | 1      | 13,38      | 71      |
| Хлеб ржаной                                           | 20      | 1,7     | 1      | 9,7        | 51,8    |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | 695     | 24,27   | 19     | 97,24      | 657,8   |
| <b>Полдник</b>                                        |         |         |        |            |         |
| Булочка ванильная                                     | 70      | 5,93    | 6      | 40,25      | 239,8   |
| Чай с сахаром (а)                                     | 180     |         |        | 9,87       | 53,9    |
| <b>Итого за Полдник</b>                               | 250     | 5,93    | 6      | 50,12      | 293,7   |
| <b>Итого за день</b>                                  | 1495    | 48,13   | 41     | 212,83     | 1439,9  |

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                   | Выход г | Белки<br>г | Жиры г | Углево-<br>ды г | Эн-<br>кал |
|-------------------------|--------------------------------------|---------|------------|--------|-----------------|------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                      |         |            |        |                 |            |
| 1 153                   | Суп молочный с макаронными изделиями | 170     | 3,11       | 4      | 18,89           | 120,7      |
| 808                     | Бутерброд с маслом сливочным         | 30      | 1,58       | 9      | 8,16            | 138        |
| 483                     | Чай с лимоном                        | 200     | 0,99       |        | 15,16           | 79,8       |
|                         | <b>Итого за Завтрак</b>              | 400     | 4,78       | 13     | 42,21           | 338,5      |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                      |         |            |        |                 |            |
| 976,03                  | Фрукт (яблоко)                       | 100     | 0,4        |        | 9,8             | 47         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>            | 100     | 0,4        |        | 9,8             | 47         |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                      |         |            |        |                 |            |
| 813                     | Икра кабачковая пром.производства    | 50      | 0,6        | 7      | 3,7             | 48,5       |
| 1 049                   | Суп-пюре из гороха                   | 180     | 5,55       | 2      | 16,26           | 102        |
| 943                     | Гренки из пшеничного хлеба           | 10      | 1,3        |        | 7,81            | 40         |
| 437,06                  | Гуляш из мяса свинины @              | 70      | 7,82       | 20     | 2,53            | 165,4      |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая           | 130     | 8,08       | 5      | 42,14           | 246,7      |
| 932,01                  | Компот из изюма                      | 180     | 0,41       |        | 9,12            | 95,4       |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                          | 20      | 1,7        | 1      | 9,7             | 51,8       |
|                         | <b>Итого за Обед</b>                 | 640     | 25,46      | 35     | 91,26           | 749,8      |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                      |         |            |        |                 |            |
| 938                     | Ватрушка с повидлом                  | 50      | 3,19       | 2      | 33,57           | 164,7      |
| 828                     | Чай с сахаром @                      | 200     |            |        | 10,97           | 39,9       |
|                         | <b>Итого за Полдник</b>              | 250     | 3,19       | 2      | 44,54           | 224,6      |
|                         | <b>Итого за день</b>                 | 1 390   | 33,83      | 50     | 187,81          | 1 359,9    |