

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Ю. Козырева
 10.11.2025

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	6	28,52	203,1
Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак	405	6,38	14	46,29	378
Завтрак 2					
Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47
Обед					
Поршок зеленый отварной	50	1,49	3	19,79	41,7
Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	115,8
Гуфтели мясные с луком	70	10,58	3	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	23,51	20	102,47	668,9
Полдник					
Печенье детское @	50	3,75	5	28,33	203,5
Чай с шиповником	200			11,18	60
Итого за Полдник	250	3,75	5	39,51	263,5
Итого за день	1 405	34,04	39	198,07	1 357,4

Согласовано: 
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Ю. Козырева
 11.11.2025

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
14 539,27	Чай с сахаром @	200	0,2		6,5	26,8
Итого за Завтрак		400	7,81	12	54,12	358,2
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	50	0,57	2	4,57	35,7
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	73
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		675	20,01	20	82,03	596,1
Полдник						
1 494,1	Вафли	50	2	15	31,25	271
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
Итого за Полдник		250	7,8	20	39,25	377
Итого за день		1 425	35,62	52	186,6	1 378,8

Утверждено:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

12.11.2025

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

№ рецептуры	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эквивалент
Завтрак					
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
Итого за Завтрак	400	10,34	10	61,82	378,3
Завтрак 2					
Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47
Обед					
Икра овощная морковная	50	0,46	3	7,22	39,8
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	3,35	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
Итого за Обед	660	28,95	32	90,42	711,3
Полдник					
Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6
Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2
Итого за Полдник	250	6,85	7	47,57	280,8
Итого за день	1 410	46,54	49	209,61	1 417,4

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

13.11.2025

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эквивалент
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		400	8,05	16	45,6	396,3
Завтрак 2						
976.03	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед						
1 154.01	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	50	0,91	5	14,88	104
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	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		700	15,88	18	93,73	799,8
Полдник						
1 809	Лапшевник с творогом	70	5,51	6	13,44	118,4
984	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник		290	5,52	6	31,98	192,6
Итого за день		1 490	29,85	40	181,11	1 435,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю. Козырева

14.11.2025

Красноурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценность
Завтрак						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
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	17,93	16	54,27	440,9
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
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	180	1,55	2	11,84	71,2
1 085,01	Гёфтели 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	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		700	24,9	26	101,97	711,8
Полдник						
767	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Полдник		250	4,24	4	39,72	231,2
Итого за день		1 500	47,07	46	207,16	1 431,4