

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю. Козырева
 19.01.2026

Красноурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1
	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	13	46,29	351
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						
	Поршок зеленый отварной	50	1,49	3	19,79	41,7
	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	16,66	56,8
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
	Итого за Обед	650	23,31	20	108,43	668,9
Полдник						
	Пирог (пир.)	50	1,9	1	12,8	80,4
	Сисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
	Итого за Полдник	250	7,7	6	20,8	186,4
	Итого за день	1 405	37,93	39	189,33	1 270,6

Согласовано:
 ООО "Комбинат общественного питания"
 О.Ю. Козырева
 20.01.2026

Красноурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

№	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	1,23	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	69
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69
Обед						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	50	0,57	2	4,57	33,7
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	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за Обед	680	20,44	20	91,91	609,1
Полдник						
1 494,1	Вафли	50	2	15	31,25	271
854,01	Чай с шиповником	200			11,18	60
	Итого за Полдник	250	2	15	42,43	331
	Итого за день	1 430	30,25	47	199,66	1 367,3

Согласовано: *Л.Н. Менькова* Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Ю. Козырева

21.01.2026

Красноурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- ды г	ЭЦкал
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						
	Фрукты свежие	100	0,8		7,5	38
	Итого за Завтрак 2	100	0,8		7,5	38
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	1,35	20,6
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за Обед	660	28,95	32	97,87	711,3
Полдник						
	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6
	Кисель из ягод	180	0,2		36	106,2
	Итого за Полдник	250	6,85	7	47,57	280,8
	Итого за день	1 410	46,94	49	214,76	1 408,4

Согласовано: *Л.Н. Менькова* Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Ю. Козырева

22.01.2026

Красноурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- ды г	ЭЦкал
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						
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	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	3,36	194,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за Обед	700	15,88	18	101,18	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	29,5	40	191,96	1 442,5

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

23.01.2026

Красноурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

рецептура	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
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	24,99	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	63,21	440,9
Завтрак 2						
975	Сок натуральный	100	0,8		7,5	38
	Итого за Завтрак 2	100	0,8		7,5	38
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	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	25	2,68	1	20,83	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за Обед	700	24,9	26	109,42	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	47,87	46	219,85	1 421,9