

овано: *Ю. Козырева* Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю. Козырева

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

**Красноурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58**

**Красноурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58**

Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182
Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Чай с сахаром @	180			6,29	25,1
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9,58</b>	<b>9</b>	<b>40,42</b>	<b>295,8</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукты свежие	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>					
Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	30	0,53	2	2,98	28,3
Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8
Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6
Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4
Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>18,3</b>	<b>15</b>	<b>80,65</b>	<b>551</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1
Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,12</b>	<b>8</b>	<b>36,71</b>	<b>203,6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>36,4</b>	<b>32</b>	<b>167,58</b>	<b>1 097,4</b>

№ блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	5	20,29	142,5
815	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6
919	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>17</b>	<b>51,04</b>	<b>421,1</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>
<b>Обед</b>						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	30	0,34	1	2,74	21,4
124,06	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @	150	1,24	4	6,06	63,2
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	50	8,67	3	1,8	66,1
512	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>16,99</b>	<b>14</b>	<b>82,4</b>	<b>497,2</b>
<b>Полдник</b>						
1 494,1	Вафли	50	2	15	31,25	271
854,01	Чай с шиповником	150			8,38	45
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>39,63</b>	<b>316</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>29,6</b>	<b>46</b>	<b>184,27</b>	<b>1 303,3</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева

18.02.2026

## Краснотурьинск ясли 1-3 з 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.квал
<b>Завтрак</b>						
101	Суп молочный с крупой	150	3,69	5	12,81	108,4
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>7,94</b>	<b>8</b>	<b>38,26</b>	<b>257</b>
<b>Завтрак 2</b>						
976,04	Фрукты свежие	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>						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9
181	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3
1 100	Запеканка картофельная с мясом.	160	12,71	18	35,29	322,5
600	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3
1 802	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>24,54</b>	<b>27</b>	<b>80,53</b>	<b>592,1</b>
<b>Полдник</b>						
1 190,03	Ватрушка с творогом	60	5,7	6	18,49	149,7
916	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>5,87</b>	<b>6</b>	<b>40,16</b>	<b>238,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 230</b>	<b>38,75</b>	<b>41</b>	<b>168,75</b>	<b>1 134,3</b>

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева

19.02.

## Краснотурьинск ясли 1-3 з 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.квал
<b>Завтрак</b>						
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	4	25,37	108,4
693	Батон	20	1	1	8,33	56,8
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	59,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>6</b>	<b>48,1</b>	<b>225</b>
<b>Завтрак 2</b>						
701,01	Напиток яблочный @	100	0,05		13,2	47
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,05</b>		<b>13,2</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>						
1 163,01	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	2	4,35	23,9
1 033,01	Свекольник со сметаной и мясом кур @	150	1,73	2	14,19	115,3
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	322,5
518	Картофель отварной	110	0,31	1	2,67	10,3
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,02	11,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>12,06</b>	<b>12</b>	<b>80,12</b>	<b>592,1</b>
<b>Полдник</b>						
1 809	Лапшевник с творогом	70	5,51	6	13,44	149,7
984	Соус ягодный	20	0,01		2,54	88,5
1 188	Чай с сахаром	150			12	238,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>5,52</b>	<b>6</b>	<b>27,98</b>	<b>238,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>23,93</b>	<b>24</b>	<b>169,4</b>	<b>1 134,3</b>

Согласовано:



ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

20.02.2026

**Красноурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эквивалент
<b><u>Завтрак</u></b>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,37	6	18,71	143,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
349,01	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>14,76</b>	<b>14</b>	<b>45,77</b>	<b>346</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>						
976,04	Фрукты свежие	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><u>Обед</u></b>						
1 154,01	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	30	0,55	3	8,93	62,4
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	150	1,29	2	9,87	59,3
255	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9
999	Капуста тушеная	110	2,9	4	13,72	102,3
917,02	Компот из ягод	150	0,11		12,8	52,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>19,16</b>	<b>15</b>	<b>77,8</b>	<b>487,3</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
767	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,59</b>	<b>9</b>	<b>35,8</b>	<b>261,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1 180</b>	<b>42,91</b>	<b>38</b>	<b>169,17</b>	<b>1 141,6</b>