

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева
 02.03.2026

Красноурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦкал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3
Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Чай с сахаром @	200			16	63,8
Итого за Завтрак	410	10,66	10	54,9	370,8
Завтрак 2					
Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47
Обед					
Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	50	0,88	4	4,97	47,1
Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	6	11,34	113,8
Тефтели мясные с луком	70	10,58	9	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	22,9	25	93,61	674,3
Полдник					
Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1
Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
Итого за Полдник	250	9,57	9	38,71	230,1
Итого за день	1 410	43,53	44	197,02	1 322,2

Согласовано
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю.Козырева
 03.03.2026

Красноурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦкал
Завтрак						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	161,5
815	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6
919	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190
Итого за Завтрак		400	10,99	16	55,76	459,1
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	35,7
124.06	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @	200	1,65	5	8,08	84,3
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	70	12,13	4	2,32	92,6
512	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191
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	22,63	18	104,6	641,3
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		1 450	35,62	49	213,99	1 900,2

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"



Ю. Козырева

06.03.2026

Красноурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эквал
<u>Завтрак</u>						
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	180	2,7	3	12,06	80,1
	Итого за Завтрак	430	17,63	16	61,87	432
<u>Завтрак 2</u>						
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47
<u>Обед</u>						
1 154,01	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	50	0,91	5	14,88	104
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	180	1,55	2	11,84	71,2
255	Бигочек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6
999	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9
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	680	25,49	19	101,52	644,9
<u>Полдник</u>						
767	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
	Итого за Полдник	250	10,04	10	38,15	291,3
	Итого за день	1 460	53,56	45	211,34	1 415,2