

Согласовано:



ООО "Комбинат общественного питания"

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

30.03.2026

Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
14 539,27	Чай с сахаром @	180			14,4	57,4
	Итого за Завтрак	360	9,58	9	48,53	328,1
Завтрак 2						
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47
Обед						
818,02	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	30	0,53	2	2,98	28,3
1 015,04	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	5	9,45	94,8
907	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6	5,25	119,6
1 032	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4
912	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
	Итого за Обед	530	18,3	18	80,65	551
Полдник						
775	Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
	Итого за Полдник	200	8,12	8	36,71	203,6
	Итого за день	1 190	36,4	35	175,69	1 129,7

Согласовано:



ООО "Комбинат общественного питания"

Утверждаю директор

О.Ю.Козырева

31.03.2026

Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	18,92	178,5
815	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6
919	Какао с молоком	180	4,41	5	18,07	171
	Итого за Завтрак	360	10,14	17	49,67	457,1
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	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
	Итого за Обед	530	16,99	14	82,4	497,2
Полдник						
1 494,1	Вафли	50	2	15	31,25	271
854,01	Чай с шиповником	150			8,38	45
	Итого за Полдник	200	2	15	39,63	316
	Итого за день	1 190	29,13	46	182,9	1 339,3

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

01.04.2026

Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	380	7,94	8	38,26	257
Завтрак 2						
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47
Обед						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9
181	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,59	5	11,63	118,4
1 100	Запеканка картофельная с мясом.	160	12,71	18	26,4	322,5
600	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3
1 802	Компот из яблок и ягод	150	0,03		26,85	89,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
	Итого за Обед	540	24,62	28	96,25	673,5
Полдник						
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
	Итого за Полдник	210	5,87	6	40,16	238,2
	Итого за день	1 230	38,83	42	184,47	1 215,7

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

02.04.2026

Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	7	22,88	147
693	Батон	20	1	1	8,33	52,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
	Итого за Завтрак	350	6,3	9	45,61	278,4
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						
1 163,01	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	3	4,35	35,8
1 033,01	Свекольник со сметаной и мясом кур @	150	1,73	6	14,19	82
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1
518	Картофель отварной	110	0,33	3	2,67	164,8
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
	Итого за Обед	580	12,06	19	80,12	629,9
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	150			12	47,9
	Итого за Полдник	240	5,52	6	27,98	176,7
	Итого за день	1 270	23,93	34	166,91	1 138,8

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

03.04.2026

Краснотурьинск ясли Г-3 г 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
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
	Итого за Завтрак	350	14,76	14	45,77	346
<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>						
1 025	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	30	0,73	3	4,33	61,3
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
	Итого за Обед	530	19,34	15	73,2	486,2
<u>Полдник</u>						
767	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	Итого за Полдник	200	8,59	9	35,8	261,3
	Итого за день	1 180	43,09	38	164,57	1 140,5