

Согласовано:

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



28.10.2024 (понедельник)

**Красноурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,34	5	26,93	174,8
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8,53</b>	<b>8</b>	<b>52,19</b>	<b>323,4</b>
<b>Завтрак 2</b>						
976,03	Фрукт (яблоко)	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	50	0,46	3	3,05	39,8
1 015,04	Суп-лапша на курином бульоне с мясом	180	4	4	11,34	113,8
907	Тефтели мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4
1 032	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>21,23</b>	<b>22</b>	<b>85,93</b>	<b>658,6</b>
<b>Полдник</b>						
226	Лапшевник с творогом	70	6,48	6	13,44	132,4
971	Чай ягодный	180	0,09		14,4	53,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,57</b>	<b>6</b>	<b>27,84</b>	<b>186,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>36,73</b>	<b>36</b>	<b>175,76</b>	<b>1 215,3</b>

Согласовано:

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



29.10.2024 (вторник)

**Красноурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	165	6,2	6	33,91	217,2
815	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,54	4	18,54	102,6
854,01	Чай с шиповником	200			11,18	44,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,74</b>	<b>10</b>	<b>63,63</b>	<b>364,5</b>
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
<b>Обед</b>						
14 519	Салат из белокочанной капусты с	50	1,27	3	4,98	53,4
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	24	22,74	362,9
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>19,71</b>	<b>32</b>	<b>78</b>	<b>696,5</b>
<b>Полдник</b>						
1 141	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5
1 604	Кисломолочный напиток	180	5,22	5	7,2	90,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,97</b>	<b>10</b>	<b>33,37</b>	<b>294,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>36,42</b>	<b>52</b>	<b>186,2</b>	<b>1 402,9</b>



Согласовано:

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



30.10.2024 (среда)

### Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	7,81	9	36,49	230,3
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>400</b>	<b>12,06</b>	<b>12</b>	<b>61,94</b>	<b>378,9</b>
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>12,81</b>	<b>60,3</b>
<b>Обед</b>						
835	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9
181	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4
910	Запеканка картофельная с печенью*	180	14,69	9	31,78	290,3
600	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6
633,02	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>28,19</b>	<b>17</b>	<b>99,32</b>	<b>726,9</b>
<b>Полдник</b>						
1 217,01	Слойка с начинкой®	70	0,41		13,92	173,6
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>0,41</b>		<b>28,89</b>	<b>233,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>41</b>	<b>29</b>	<b>202,96</b>	<b>1 399,6</b>

Согласовано:

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



31.10.2024 (четверг)

### Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
854	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,12</b>	<b>17</b>	<b>57,64</b>	<b>408,9</b>
<b>Завтрак 2</b>						
701,01	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>		<b>13,2</b>	<b>53,8</b>
<b>Обед</b>						
16	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным,	50	0,7	5	4,74	70,1
1 033,01	*Свекольник со сметаной и мясом кур	180	2,07	2	17,03	98,4
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	70	8,27	9	7,17	139,2
995	Пюре картофельное	130	2,87	9	32,22	199,3
930	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>17,34</b>	<b>26</b>	<b>95,98</b>	<b>662,2</b>
<b>Полдник</b>						
1 066,01	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2
984	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4
916	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>6,04</b>	<b>7</b>	<b>40,15</b>	<b>274,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>34,55</b>	<b>50</b>	<b>206,97</b>	<b>1 399,7</b>



Согласовано:

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



01.11.2024 (пятница)

### Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
<b>Итого за Завтрак</b>		400	13,75	14	49,14	428,9
<b>Завтрак 2</b>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b>Обед</b>						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	50	0,63	3	9,19	66,9
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	1,55	2	11,84	71,2
1 067	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	4	35,5	184,4
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
917,02	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6
894,01	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		680	23,62	16	107	658,2
<b>Полдник</b>						
938	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5
828	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,15	3	48,27	233,4
<b>Итого за день</b>		1 430	40,52	33	215,61	1 368

Согласовано:

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



02.11.2024 (суббота)

### Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	5	30,42	206,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
<b>Итого за Завтрак</b>		400	7,78	13	61,09	404,5
<b>Завтрак 2</b>						
930	Напиток Ягодка	100	0,06		7,42	30,6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,06		7,42	30,6
<b>Обед</b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5
1 049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
444,01	Плов со свининой	200	12,47	24	47,18	450,8
932,01	Компот из изюма	180	0,41		25,32	104,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
<b>Итого за Обед</b>		640	22,03	33	108,8	793
<b>Полдник</b>						
1 192	Пряник (порц.)	50	3,15	1	37,8	167,9
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
<b>Итого за Полдник</b>		250	8,95	6	45,8	273,9
<b>Итого за день</b>		1 390	38,82	52	223,11	1 502

