

Согласовано:

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



03.02.2025 (понедельник)

### Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 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     | 7,74    | 9      | 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>   |   | 400     | 11,93   | 12     | 52,19       | 323,4   |
| <b>Завтрак 2</b>          |   |         |         |        |             |         |
| 976,03                    | Фрукт (яблоко)                                  | 100     | 0,4     |        | 9,8         | 47      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | 100     | 0,4     |        | 9,8         | 47      |
| <b>Обед</b>               |   |         |         |        |             |         |
| 811                       | Горошек зеленый консервированный                | 50      | 1,55    |        | 3,25        | 20      |
| 1 015,04                  | Суп-лапша на курином бульоне с мясом            | 180     | 4       | 4      | 11,34       | 113,8   |
| 907                       | Тефтели мясные с луком                          | 70      | 10,58   | 7      | 7,35        | 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>      |   | 650     | 23,09   | 16     | 83,79       | 638,8   |
| <b>Полдник</b>            |   |         |         |        |             |         |
| 1 141                     | Печенье детское (конд изд)                      | 50      | 0,37    |        | 2,61        | 20,4    |
| 914                       | Кисломолочный продукт                           | 200     | 5,8     | 5      | 8           | 106     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | 250     | 6,17    | 5      | 10,61       | 126,4   |
| <b>Итого за день</b>      |   | 1 400   | 41,59   | 33     | 156,39      | 1 135,6 |

Согласовано:

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



04.02.2025 (вторник)

### Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 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                             | 30      | 1,32    | 3      | 15,89       | 87,9    |
| 854,01                    | Чай с шиповником  | 200     |         |        | 11,18       | 44,7    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | 395     | 7,52    | 9      | 60,98       | 349,8   |
| <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>               |   |         |         |        |             |         |
| 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     | 0,32    |        | 21,92       | 91,5    |
| 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>      |   | 650     | 19,62   | 32     | 75,18       | 683,9   |
| <b>Полдник</b>            |   |         |         |        |             |         |
| 226                       | Лапшевник с творогом                                      | 70      | 6,48    | 6      | 13,44       | 132,4   |
| 828                       | Чай с сахаром @   | 180     |         |        | 13,47       | 53,9    |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | 250     | 6,48    | 6      | 26,91       | 186,3   |
| <b>Итого за день</b>      |   | 1 395   | 33,62   | 47     | 174,27      | 1 267,5 |

Согласовано:

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



05.02.2025 (среда)

### Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 руб

| № рецептуры               | Наименование блюда                                  | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углево-лы 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>               |   |              |              |           |               |                |
| 814                       | Икра овощная морковная                              | 50           | 0,46         | 3         | 7,22          | 39,8           |
| 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>28,1</b>  | <b>20</b> | <b>99,66</b>  | <b>704,8</b>   |
| <b>Полдник</b>            |   |              |              |           |               |                |
| 14 505                    | Овощи тушеные                                       | 60           | 1,13         | 3         | 6,53          | 62,1           |
| 1 147                     | Хлеб ржаной.  | 15           | 1,28         |           | 6,38          | 38,9           |
| 828                       | Чай с сахаром @                                     | 200          |              |           | 14,97         | 59,9           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>275</b>   | <b>2,41</b>  | <b>3</b>  | <b>27,88</b>  | <b>160,9</b>   |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1 425</b> | <b>42,91</b> | <b>35</b> | <b>202,29</b> | <b>1 304,9</b> |

Согласовано:

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



06.02.2025 (четверг)

### Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 руб

| № рецептуры               | Наименование блюда                                      | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углево-лы 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         | 1         | 16           | 88,1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | <b>400</b>   | <b>11,12</b> | <b>16</b> | <b>53,64</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>               |   |              |              |           |              |                |
| 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 @                    | 180          | 2,07         | 2         | 17,03        | 98,4           |
| 1 197                     | Суфле Рыбка (минтай)                                    | 70           | 6,41         | 5         | 7,17         | 101,9          |
| 995                       | Пюре картофельное                                       | 130          | 2,87         | 7         | 23,55        | 182            |
| 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         | 9,7          | 51,8           |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | <b>650</b>   | <b>15,69</b> | <b>20</b> | <b>95,45</b> | <b>641,5</b>   |
| <b>Полдник</b>            |   |              |              |           |              |                |
| 1 066,01                  | Сырники @   | 70           | 4,9          | 4         | 10,67        | 105,5          |
| 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>5,11</b>  | <b>4</b>  | <b>39,21</b> | <b>222,1</b>   |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1 420</b> | <b>31,97</b> | <b>40</b> | <b>201,5</b> | <b>1 326,3</b> |

Согласовано:

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



07.02.2025 (пятница)

## Красноурьинск ДОУ 3-7 л 186,35 руб

| № рецептуры               | Наименование блюда                                       | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ ккал        |
|---------------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <b><u>Завтрак</u></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          | 4,84         | 6         | 14,38         | 152            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | <b>400</b>   | <b>14,75</b> | <b>16</b> | <b>49,14</b>  | <b>428,9</b>   |
| <b><u>Завтрак 2</u></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><u>Обед</u></b>        |  |              |              |           |               |                |
| 999                       | Салат Бурячок  | 50           | 0,55         | 8         | 2,76          | 81,3           |
| 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          | 5,61         | 3         | 33,55         | 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>      |  | <b>680</b>   | <b>24,3</b>  | <b>25</b> | <b>99,17</b>  | <b>729,4</b>   |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |              |              |           |               |                |
| 938                       | Ватрушка с повидлом                                      | 50           | 3,15         | 3         | 33,3          | 173,5          |
| 854                       | Чай с молоком  | 200          | 1,36         | 1         | 16            | 88,1           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>250</b>   | <b>4,51</b>  | <b>4</b>  | <b>49,3</b>   | <b>261,6</b>   |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1 430</b> | <b>43,56</b> | <b>45</b> | <b>208,81</b> | <b>1 467,4</b> |