

Согласовано:

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



10.03.2025 (понедельник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
97	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10,73</b>	<b>13</b>	<b>49,28</b>	<b>394,2</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>						
1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,05		34,2	83,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>17,8</b>	<b>18</b>	<b>111,15</b>	<b>651,3</b>
<b>Полдник</b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	50	4,16	3	4,98	68,5
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,09</b>	<b>3</b>	<b>26,69</b>	<b>184,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>34,62</b>	<b>34</b>	<b>198,32</b>	<b>1 277,5</b>

Согласовано:

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



10.03.2025 (понедельник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,43	7	20,96	192
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
97	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>8,71</b>	<b>10</b>	<b>45,06</b>	<b>343,2</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>						
1 175	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	9,59	69,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156
1 318	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>14,37</b>	<b>14</b>	<b>91,22</b>	<b>523</b>
<b>Полдник</b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	50	4,16	3	4,98	68,5
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,09</b>	<b>3</b>	<b>25,05</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 210</b>	<b>29,17</b>	<b>27</b>	<b>172,53</b>	<b>1 089,2</b>

Согласовано:

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю. Козырева



11.03.2025 (вторник)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 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	180	6,06	8	25,91	199,3
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8
<b>Итого за Завтрак</b>		390	12,29	20	51,26	449,4
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3
<b>Обед</b>						
999	Капуста тушеная	40	0,69	1	4,86	31,5
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
995	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182
699	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 147	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9
<b>Итого за Обед</b>		640	17,65	23	81,22	630,5
<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,19	4	41,11	229,4
<b>Итого за день</b>		1 380	33,47	47	186,4	1 369,6

Согласовано:

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю. Козырева



11.03.2025 (вторник)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 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	180	6,06	8	25,91	199,3
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114
<b>Итого за Завтрак</b>		355	11,25	18	47,03	407,7
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3
<b>Обед</b>						
999	Капуста тушеная	30	0,52	1	3,65	23,6
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
995	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154
699	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		525	16	22	67,89	546,2
<b>Полдник</b>						
1 182	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
<b>Итого за Полдник</b>		230	3,19	4	40,01	223,4
<b>Итого за день</b>		1 210	30,78	44	167,74	1 237,6

Согласовано:

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю. Козырева



12.03.2025 (среда)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	5	32,21	218,3
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
<b>Итого за Завтрак</b>		410	10,66	8	53,47	366,9

<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3

<b>Обед</b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1 033	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	130	2,64	3	21,68	195,4
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		645	19,94	20	93,76	698,4

<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
902	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
<b>Итого за Полдник</b>		260	16,97	14	27,71	312,7
<b>Итого за день</b>		1 415	47,97	42	184,74	1 451,3

Согласовано:

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю. Козырева



12.03.2025 (среда)

### Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	5	28,63	194,1
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
<b>Итого за Завтрак</b>		365	9,24	8	47,07	321,9

<b>Завтрак 2</b>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3

<b>Обед</b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1 033	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82
1 054,01	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
512	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	165,4
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		540	15,5	16	78,06	573,9

<b>Полдник</b>						
1 066	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
902	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		210	15,52	13	25,36	282,7
<b>Итого за день</b>		1 215	40,66	37	160,29	1 251,8

Согласовано:

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



13.03.2025 (четверг)

**Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8
<b>Итого за Завтрак</b>		410	15,65	18	42,17	448,3
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3
<b>Обед</b>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1 049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 032	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2
828	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		675	26,84	22	89,09	666,9
<b>Полдник</b>						
892	Омлет с картофелем 150	70	4,78	6	6,75	99,3
699	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Полдник</b>		270	6,83	6	34,44	238,3
<b>Итого за день</b>		1 455	49,66	46	178,51	1 413,8

Согласовано:

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



13.03.2025 (четверг)

**Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
1 284	Суп молочный с вермишелью	170	8	5	14,29	168,5
808,07	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114
<b>Итого за Завтрак</b>		345	13,19	15	35,41	376,9
<b>Завтрак 2</b>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3
<b>Обед</b>						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
1 032	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8
828	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		525	20,1	13	69,68	505,1
<b>Полдник</b>						
892	Омлет с картофелем 150	60	4,1	5	5,78	85,1
699	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Полдник</b>		230	6,13	5	30,55	210,2
<b>Итого за день</b>		1 200	39,76	33	148,45	1 152,5

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



14.03.2025 (пятница)

### Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
<b>Итого за Завтрак</b>		390	18	16	52,76	428,8
<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>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1 018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	200	3,28	6	14,74	123
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182
912	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		645	18,2	26	85,07	659,4
<b>Полдник</b>						
1 012	Запеканка морковная с творогом	50	0,94	3	6,35	53,8
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
<b>Итого за Полдник</b>		260	6,75	9	17,39	180,6
<b>Итого за день</b>		1 395	42,95	51	166,42	1 316,3

Согласовано:

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Ю. Козырева



14.03.2025 (пятница)

### Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<b>Завтрак</b>						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	6	20,33	140,9
919	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
<b>Итого за Завтрак</b>		355	16,18	15	46,97	385,8
<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>						
811	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8
1 018	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,3
1 699,05	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
995	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154
912	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9
<b>Итого за Обед</b>		530	16,08	23	70,87	567,6
<b>Полдник</b>						
1 012	Запеканка морковная с творогом	50	0,94	3	6,35	53,8
1 142	Повидло	10	0,01		1,64	6,8
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
<b>Итого за Полдник</b>		210	5,3	8	15,04	150,6
<b>Итого за день</b>		1 195	37,56	46	144,08	1 151,5