

Согласовано:



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



13.10.2023 (пятница)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4
Итого за Завтрак		325	7,12	13	44,62	325,6
<u>Завтрак 2</u>						
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
<u>Обед</u>						
835	Помидоры порционнно	20	0,22		2,75	24,8
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5
1 071	Рагу из птицы	160	18,28	7	18,62	209,5
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		520	24,6	12	69,26	513,5
<u>Полдник</u>						
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
934	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8
Итого за Полдник		210	9,51	9	42,46	286,8
Итого за день		1 155	41,63	34	166,14	1 172,9

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева



12.10.2023 (четверг)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7
919	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
Итого за Завтрак		330	8,37	10	39,66	396,3
<u>Завтрак 2</u>						

Согласовано:



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю. Козырева



11.10.2023 (среда)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
Итого за Завтрак		330	7,68	11	41,62	333,1
<u>Завтрак 2</u>						
707,01	Сок натуральный*	100	0,3		11	52
Итого за Завтрак 2		100	0,3		11	52
<u>Обед</u>						
992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1
1 329	Суп овсяный с овощами, сметаной	150	0,16		1,23	7,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 076,01	Печень, тушеная в сметанном соусе	70	11,07	7	3,72	124,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4

Согласовано:



Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Ю. Козырева



10.10.2023 (вторник)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114
810	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2
Итого за Завтрак		325	11,87	9	48,48	390,7
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
820	Салат из отварной свеклы	30	0,44	1	2,6	24
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 086	Котлета рыбная запеченная с маслом	60	6,49	5	4,34	86,4
995	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5
894,01	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		530	14,94	15	62,81	462,5
<u>Полдник</u>						
1 182	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	7,7	9	37,88	262,6
Итого за день		1 155	34,51	33	160,37	1 163,3

Согласовано:



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



09.10.2023 (понедельник)

Березовский Яс 161.95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 153	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
Итого за Завтрак		330	7,27	8	38,64	259,6
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1
1 018	Суп с крупой пшениной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8
1 081	Котлета из свинины Детская	60	2,82	5	7,51	89,5
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8
Итого за Обед		555	12,8	17	84,21	567,6
<u>Полдник</u>						
892	Омлет с картофелем	80	5,46	7	7,71	113,5
1 188	Чай с сахаром	150			11,98	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4
Итого за Полдник		250	7,08	7	29,45	209,8
Итого за день		1 235	27,15	32	163,5	1 084,5