

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

13.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 104 188р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,08	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
1 512	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1
1 579	Печенье сахарное	51	3,83	5	37,94	207,6
Итого за Завтрак		411	12,9	16	75,3	497
Обед						
1 030,19	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2
466	Биточек из свинины	70	9,85	16	5,5	207,5
824,04	Соус белый основной	30	0,87	1	1,46	21,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		640	23,35	28	98,69	735,19
Полдник						
1 488	Морковь отварная	50	0,63	2	3,29	36
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
995	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98
925	Напиток апельсиновый	180	0,12		18,21	74
Итого за Полдник		350	5,06	6	47,29	262,8
Итого за день		1401	41,31	50	221,28	1494,99

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

13.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,08	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
1 512	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1
1 579	Печенье сахарное	51	3,83	5	37,94	207,6
Итого за Завтрак		411	12,9	16	75,3	497
Обед						
1 030,19	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2
466	Биточек из свинины	70	9,85	16	5,5	207,5
824,04	Соус белый основной	30	0,87	1	1,46	21,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		640	23,35	28	98,69	735,19
Полдник						
1 488	Морковь отварная	95	1,2	4	6,25	68,4
995	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
925	Напиток апельсиновый	180	0,12		18,21	74
Итого за Полдник		395	5,63	8	50,25	295,2
Итого за день		1446	41,88	52	224,24	1527,39

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

13.07.2026

Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,08	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157
1 512	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2
1 579	Печенье сахарное	34	2,55	3	25,3	138,4
Итого за Завтрак		334	10,11	13	56,43	379,6
Обед						
1 030,19	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
466	Биточек из свинины	50	7,04	11	3,93	148,2
824,04	Соус белый основной	30	0,87	1	1,46	21,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0	16,44	68,66
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		540	19,32	21	86,64	616,36
Полдник						
1 488	Морковь отварная	50	0,63	2	3,29	36
995	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98
925	Напиток анельсиновый	150	0,1		15,18	61,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		320	5,04	6	44,26	250,5
Итого за день		1194	34,47	40	187,33	1246,46

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

14.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 10ч 188р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 507,03	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	180	5,72	7,45	23,13	173,7
1 259,01	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 516,01	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6
Итого за Завтрак		400	11,83	19	50,92	417
Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 545	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3
1032	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	22,1	148,2
1 547,01	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		630	26,16	15	93,35	617,4
Полдник						
1 163,01	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	3	4,35	35,8
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
903	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
1 577	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
Итого за Полдник		320	18,61	16	46,3	386,3
Итого за день		1350	56,6	50	190,57	1420,7

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждено: директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

14.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 507,03	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	180	5,72	7	23,13	173,7
1 259,01	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 516,01	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6
Итого за Завтрак		400	11,83	19	50,92	417

Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 545	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3
1032	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	22,1	148,2
1 547,01	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		630	26,16	15	93,35	617,4

Полдник						
1 163,01	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,64	5	7,25	59,7
1 066	Сырники	75	13,52	8	17,04	201,4
903	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,2
1 577	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		355	21,56	19	52,61	450,5
Итого за день		1385	59,55	53	196,88	1484,9

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждено: директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

14.07.2026

Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 507,03	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	160	4,76	6	19,28	144,8
1 259,01	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 516,01	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2
Итого за Завтрак		350	10,24	17	45,03	371,7

Обед						
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 545	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3
1032	Каша гречневая вязкая	110	2,96	3	18,7	125,4
1 547,01	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		550	24,58	14	84,26	565,3

Полдник						
1 163,01	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	3	4,35	35,8
1 066	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1
903	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,2
1 577	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		290	17,74	15	45,1	370,4
Итого за день		1190	52,56	46	174,39	1307,4

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждено директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

15.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 104 188 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 153,03	Суп молочный с крупой	180	8,86	8	37,53	264,7
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
686,03	Чай с лимоном	180			8,91	34,5
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		400	13,8	12	61,86	414,1
Обед						
124,16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4
1 196,03	Запеканка рисовая с мясом птицы	180	15,5	16	26,8	317,6
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
932,01	Компот из изюма	180	0,42	0	9,12	95,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		620	22,62	24	70,88	666,1
Полдник						
1 522	Винегрет овощной	50	0,82	3	4,22	47,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
157,6	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
Итого за Полдник		400	7,14	10	70,45	429,9
Итого за день		1420	43,56	46	203,19	1510,1

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждено директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

15.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 153,03	Суп молочный с крупой	180	8,86	8	37,53	264,7
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
686,03	Чай с лимоном	180			8,91	34,5
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		400	13,8	12	61,86	414,1
Обед						
124,16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4
1 196,03	Запеканка рисовая с мясом птицы	180	15,5	16	26,8	317,6
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
932,01	Компот из изюма	180	0,42	0	9,12	95,4
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		620	22,62	24	70,88	666,1
Полдник						
1 522	Винегрет овощной	60	0,82	4	5,06	56,9
1 011,05	Макаронные изделия отварные с овощами с маслом растительным	130	4,49	8	25,97	192,3
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Полдник		490	7,85	13	66,33	434,7
Итого за день		1510	44,27	49	199,07	1514,9

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

15.07.2026

Каменск-Уральский Яс 1-3 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 153,03	Суп молочный с крупой	160	7,38	7	31,28	220,5
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
686,03	Чай с лимоном	150			7,43	28,7
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		350	12,32	11	54,13	364,1

Обед						
124,16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5
1 196,03	Запеканка рисовая с мясом птицы	150	12,92	13	22,33	264,7
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
932,01	Компот из изюма	150	0,35	0	7,6	79,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		530	19,74	21	63,79	581,4

Полдник						
1 522	Винегрет овощной	50	0,82	3	4,22	47,4
1 011,05	Макаронные изделия отварные с овощами с маслом растительным	100	3,45	6	19,98	147,9
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Полдник		420	6,81	10	57,1	371,3
Итого за день		1300	38,87	42	175,02	1316,8

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

16.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 10ч 188р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19		25,3	188,3
349,01	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8
1 512	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		430	16,12	16	53,06	430,8

Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	4,4	12,2	110
1071	Рагу из птицы	170	15,24	7	16,4	208,3
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		600	24,81	13,4	74,69	534,69

Полдник						
518	Картофель отварной	100	0,3	2	2,43	143,2
1 107	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7
1 798	Кисель с витаминами "Витопка" для детей дошкольного и	180			21,6	85,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		360	10,39	9	44,67	404,2
Итого за день		1390	51,32	38,4	172,42	1369,69

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

16.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
349,01	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8
1 512	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		430	16,12	16	53,06	430,8
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	4,4	12,2	110
1071	Рагу из птицы	170	15,24	7	16,4	208,3
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		600	24,81	13,4	74,69	534,69
Полдник						
518	Картофель отварной	100	0,3	2	2,43	143,2
1 107	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7
1 798	Кисель с витаминами "Витешка" для детей дошкольного и	180			21,6	85,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		360	10,39	9	44,67	404,2
Итого за день		1390	51,32	38,4	172,42	1369,69

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

16.07.2026

Каменск-Уральский Яс 1-3 л 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	6	21,08	157
349,01	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8
1 512	Чай с молоком и сахаром	150	2,4	4	10,05	84,2
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		370	14,61	15	46,83	382,6
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5
1071	Рагу из птицы	170	15,24	7	16,4	208,3
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0	16,44	68,66
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		520	23,67	13	68,38	493,46
Полдник						
518	Картофель отварной	100	0,3	2	2,43	143,2
1 107	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7
699,01	Напиток из сока	150			15,89	63,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		330	10,39	9	38,96	382,4
Итого за день		1220	48,67	37	154,17	1258,46

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

17.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 10ч 188р

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 508,02	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9
Итого за Завтрак		400	12,16	12	62,57	397,8

Обед						
1 058,11	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	4,68	5	12,69	112,8
1 067	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6
857	Пюре гороховое	130	13,93	6	34,95	236,6
912	Компот из свежих яблок	180	0,1	0	21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		600	33,66	18	98,99	666,8

Полдник						
959	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3
770	Булочка дорожная	50	3,68	7	22,79	157,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
Итого за Полдник		380	8,6	14	66,68	405,9
Итого за день		1380	54,42	44	228,24	1470,5

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

17.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 508,02	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9
Итого за Завтрак		400	12,16	12	62,57	397,8

Обед						
1 058,11	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	4,68	5	12,69	112,8
1 067	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6
857	Пюре гороховое	130	13,93	6	34,95	236,6
912	Компот из свежих яблок	180	0,1	0	21,49	89,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		600	33,66	18	98,99	666,8

Полдник						
959	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
770	Булочка дорожная	50	3,68	7	22,79	157,4
Итого за Полдник		380	8,6	14	66,68	405,9
Итого за день		1380	54,42	44	228,24	1470,5

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждено директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козирева

17.07.2026

Каменск-Уральский Яс 1-3 с 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 508,02	Каша с молоком	150	3,07	3	12,79	88,3
Итого за Завтрак		350	10,52	10	55,79	348,9
Обед						
1 058,11	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	3,9	4	10,57	94
1 067	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9
857	Пюре гороховое	110	11,79	5	29,58	200,2
912	Компот из свежих яблок	150	0,08	0	17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		510	28,62	14	90,89	589,4
Полдник						
959	Рагу из овощей	100	2,14	5	14,15	104,9
770	Булочка дорожная	50	3,68	7	22,79	157,4
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		320	7,96	13	60,04	365
Итого за день		1180	47,1	37	206,72	1303,3

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждено директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козирева

20.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 1-3 с 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,11	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,14	7	21,41	177,4
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 141,09	Печенье детское	34	2,55	3	25,3	138,4
Итого за Завтрак		334	8,69	10	58,71	363,7
Обед						
1 165,1	Суп из овощей	150	1,15	3	6,7	54,2
1 561	Суфле из печени	50	10,06	3	1,38	76,9
999	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0	16,44	68,66
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		500	18,98	12	63,35	426,76
Полдник						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	100	6,68	6	24,31	171,4
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
686,03	Чай с лимоном	150			7,43	28,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		370	9,22	7	52,64	328,2
Итого за день		1204	36,89	29	174,7	1118,66

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

20.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,11	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,36	8	25,7	212,9
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
1 141,09	Печенье детское	51	3,83	5	28,9	207,6
Итого за Завтрак		411	11,19	13	69	477,9
Обед						
1 165,1	Суп из овощей	180	1,38	3	8,04	65,1
1 561	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6
999	Капуста тушеная	130	3,42	5	32,6	120,9
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Обед		600	23,01	15	83,1	482,59
Полдник						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	10,03	10	36,46	257,1
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
686,03	Чай с лимоном	180			8,91	34,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		450	12,57	11	66,27	419,7
Итого за день		1461	46,77	39	218,37	1380,19

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 188 руб

20.07.2026

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,11	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,36	8	25,7	212,9
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
1 141,09	Печенье детское	51	3,83	5	37,94	207,6
Итого за Завтрак		411	11,19	13	78,04	477,9
Обед						
1 165,1	Суп из овощей	180	1,38	3	8,04	65,1
1 561	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6
999	Капуста тушеная	130	3,42	5	32,6	120,9
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Обед		600	23,01	15	83,1	482,59
Полдник						
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	100	6,68	6	24,31	171,4
976	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
686 03	Чай с лимоном	180			8,91	34,5
Итого за Полдник		400	9,22	7	54,12	334
Итого за день		1411	43,42	35	215,26	1294,49

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждаю: директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Кочерева

21.07.2026

Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,12	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
1 516,01	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3	10,2	82,2
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		350	13,25	13	46,7	354,1

Обед

139,21	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100
1 565	Тефтели мясные	80	5,38	11	7,51	153,6
990	Рис припущенный с овощами	110	2,6	6	24,97	165,7
1 547,01	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	61,6
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		540	17,02	22	86,66	614,9

Полдник

1 107	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		340	12,48	11	48,8	331,2
Итого за день		1230	42,75	46	182,16	1300,2

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждаю: директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Кочерева

21.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,12	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
1 516,01	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		400	14,91	15	52,96	401,8

Обед

139,21	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120
1 565	Тефтели мясные	90	6,05	13	8,44	172,8
990	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8
1 547,01	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		630	18,98	26	97,69	696,5

Полдник

1 107	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		390	12,91	11	54,13	360,3
Итого за день		1420	46,8	52	204,78	1458,6

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

22.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 10ч 188р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,12	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
1 516,01	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		400	14,91	15	52,96	401,8
Обед						
139,21	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120
1 565	Тефтели мясные	90	6,05	13	8,44	172,8
990	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8
1 547,01	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		630	18,98	26	97,69	696,5
Полдник						
1 107	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
Итого за Полдник		370	12,48	11	51,2	340,7
Итого за день		1400	46,37	52	201,85	1439

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

22.07.2026

Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 573,01	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,31	4	14,13	108,9
1 259,01	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
686,03	Чай с лимоном	150			7,43	28,7
Итого за Завтрак		350	6,64	12	37,11	282,3
Обед						
1 030,19	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1 028	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120
997	Картофель тушеный	110	0,35	1	3,11	23,5
925	Напиток апельсиновый	150	0,1		15,18	61,7
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		530	19,79	10	68,64	474,5
Полдник						
1012	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	161,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
904	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		350	5,55	11	46,19	296,6
Итого за день		1230	31,98	33	151,94	1053,4

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

22.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

1 573,01	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5	16,95	130,7
1 259,01	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
686,03	Чай с лимоном	180			8,91	34,5
Итого за Завтрак		400	7,51	13	41,41	309,9

Обед

1 030,19	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2
1 028	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168
997	Картофель тушеный	130	0,41	1	3,68	27,8
925	Напиток апельсиновый	180	0,12		18,21	74
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		630	24,63	12	75,82	555,8

Полдник

1012	Запеканка морковная с творогом	170	3,19	9	21,6	182,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
904	Соус молочный (сладкий)	50	0,99	3	6,72	54,3
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
Итого за Полдник		420	6,32	13	53,82	349,3
Итого за день		1450	38,46	38	171,05	1215

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103
О.Н. ТаскинаУтверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

22.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 10ч 188р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

Завтрак

1 573,01	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5	16,95	130,7
1 259,01	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
686,03	Чай с лимоном	180			8,91	34,5
Итого за Завтрак		400	7,51	13	41,41	309,9

Обед

1 030,19	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2
1 028	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168
997	Картофель тушеный	130	0,41	1	3,68	27,8
925	Напиток апельсиновый	180	0,12		18,21	74
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		610	22,93	12	66,12	504

Полдник

1012	Запеканка морковная с творогом	130	2,44	7	16,52	139,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
904	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
Итого за Полдник		360	5,17	10	46,05	284,6
Итого за день		1370	35,61	35	153,58	1098,5

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждено директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

23.07.2026

Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,13	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,78	6	23,18	174,8
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 508,02	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,3
Итого за Завтрак		350	13,79	13	51,39	378
Обед						
1 021,21	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7
1 216	Макаронник с мясом птицы	170	19,92	9	33,69	293,8
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0	16,44	68,66
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		550	26,62	17	86,72	594,86
Полдник						
1069	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2
995,14	Пюре "Розовое"	80	1,74	3	11,75	78,4
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		320	16,81	7	40,27	294,3
Итого за день		1220	57,22	37	178,38	1267,16

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждено директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

23.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,13	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,93	8	27,81	209,7
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 508,02	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9
Итого за Завтрак		400	15,55	16	58,58	430,5
Обед						
1 021,21	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6
1 216	Макаронник с мясом птицы	170	19,92	9	33,69	293,8
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		610	26,9	18	91,65	623,49
Полдник						
1069	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2
995,14	Пюре "Розовое"	100	2,17	3	14,69	98
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		370	17,24	7	45,61	323,4
Итого за день		1380	59,69	41	195,84	1377,39

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

23.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 10ч 188р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,13	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,93	8	27,81	209,7
97	Сыр	10	2,69	3		36,3
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
1 508,02	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9
Итого за Завтрак		400	15,55	16	58,58	430,5

Обед

1 021,21	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6
1 216	Макароны с мясом птицы	170	19,92	9	33,69	293,8
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
928,1	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,28	0	19,73	82,39
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
Итого за Обед		610	26,9	18	91,65	623,49

Полдник

1069	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2
995,14	Пюре "Розовое"	80	1,74	3	11,75	78,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
Итого за Полдник		350	16,81	7	42,67	303,8
Итого за день		1360	59,26	41	192,9	1357,79

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

24.07.2026

Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 577	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		350	11,8	11	49	340,1

Обед

1 240	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	150	3,77	2	10,57	79,1
1 572	Голубцы ленивые из птицы	160	11,89	8	17,06	184,4
699,01	Напиток из сока	150			15,89	63,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6
Итого за Обед		530	22,27	12	79,58	513

Полдник

891	Омлет запеченный или паровой	110	10,35	10	3,59	167,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
437	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2
14 539,27	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		340	16,49	13	51,63	407,8
Итого за день		1220	50,56	36	180,21	1260,9

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

24.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 577	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		400	13,7	13	54,42	387,3
Обед						
1 240	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	180	4,52	3	12,68	94,9
1 572	Голубцы ленивые из птицы	190	14,12	9	20,26	219
699,01	Напиток из сока	180			19,06	76,4
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		600	23,55	14	78,36	524,3
Полдник						
891	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	10	3,26	152,6
819,02	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25
437	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
Итого за Полдник		390	17,11	15	65,57	427
Итого за день		1390	54,36	42	198,35	1338,6

Технолог:

Согласовано:

Заведующий Детский сад № 103

О.Н. Таскина

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

24.07.2026

Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 10ч 188р

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1 577	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4
1 585	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
Итого за Завтрак		400	13,7	13	54,42	387,3
Обед						
1 240	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	180	4,52	3	12,68	94,9
1 572	Голубцы ленивые из птицы	190	14,12	9	20,26	219
699,01	Напиток из сока	180			19,06	76,4
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,66	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		600	23,55	14	78,36	524,3
Полдник						
437	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2
891	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	10	3,26	152,6
819,02	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	11,1	54,8
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	57,4
Итого за Полдник		390	17,11	15	65,57	427
Итого за день		1390	54,36	42	198,35	1338,6

Технолог: