

Согласовано:

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

29.12.2025

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	7	21,59	166,1
1 110,04	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3	10,78	114
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
Итого за Завтрак		325	9,25	18	39,17	395,1
Обед						
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 061	Фрикадельки из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4
857	Пюре гороховое	100	10,72	4	26,89	182
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	150	0,24		18,33	76,2
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		495	24,82	16	87,04	582,4
Полдник						
450,05	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		210	10,56	11	51,21	349,5
Итого за день		1 030	44,63	45	177,42	1 327

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю.Козырева

30.12.2025

Березовский Яс 180,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5
Итого за Завтрак		330	6,98	7	60,73	328,1
<u>Обед</u>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 076,01	Печень, тушенная в томатном соусе	60	6,49	6	3,18	106,4
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7
912	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		505	19,4	17	90,58	574,3
<u>Полдник</u>						
1 141,09	Печенье детское_@	25	1,88	2	14,17	101,8
1 604	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8
Итого за Полдник		175	6,23	6	20,17	177,6
Итого за день		1 010	32,61	30	171,48	1 080