

Согласовано:

Заведующий детским садом № 73

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

27.07.2026

## Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб.

| № рецептуры      | Наименование блюда                              | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|-------------------------------------------------|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                 |         |         |        |             |         |
| 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   |
| <b>Обед</b>      |                                                 |         |         |        |             |         |
| 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  |
| <b>Полдник</b>   |                                                 |         |         |        |             |         |
| 1 488            | Морковь отварная                                | 50      | 0,63    | 2      | 3,29        | 36      |
| 995              | Пюре картофельное                               | 100     | 2,17    | 3      | 14,69       | 98      |
| 925              | Напиток апельсиновый                            | 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 детским садом № 73

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

28.07.2026

## Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб.

| № рецептуры      | Наименование блюда                              | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|------------------|-------------------------------------------------|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                 |         |         |        |             |         |
| 1 507,03         | Каша пшенная жидкая с маслом сливочным          | 160     | 16,76   | 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   |
| <b>Обед</b>      |                                                 |         |         |        |             |         |
| 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 тушенная 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   |
| <b>Полдник</b>   |                                                 |         |         |        |             |         |
| 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 детского сада № 73



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

29.07.2026

### Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

| № рецептуры             | Наименование блюда                                          | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                             |         |         |        |             |         |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             | 350     | 12,32   | 11     | 54,13       | 364,1   |
| <b>Обед</b>             |                                                             |         |         |        |             |         |
| 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    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                             | 530     | 19,74   | 21     | 63,79       | 581,4   |
| <b>Полдник</b>          |                                                             |         |         |        |             |         |
| 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    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                             | 420     | 6,81    | 10     | 57,1        | 371,3   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             | 1300    | 38,87   | 42     | 175,02      | 1316,8  |

Технолог:

Согласовано:  
Заведующий детского сада № 73



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

30.07.2026

### Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

| № рецептуры             | Наименование блюда                             | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|------------------------------------------------|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                |         |         |        |             |         |
| 1 111,09                | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 150     | 5,16    | 16     | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | 370     | 14,61   | 15     | 46,83       | 382,6   |
| <b>Обед</b>             |                                                |         |         |        |             |         |
| 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    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | 520     | 23,67   | 13     | 68,38       | 493,46  |
| <b>Полдник</b>          |                                                |         |         |        |             |         |
| 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    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                | 330     | 10,39   | 9      | 38,96       | 382,4   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1220    | 48,67   | 37     | 154,17      | 1258,46 |

Технолог:

Согласовано:  
Заведующий детского сада № 73



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

31.07.2026

### Каменск-Уральский Яс 1-3 с 200 руб

| № рецептуры             | Наименование блюда                                   | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|------------------------------------------------------|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |         |         |        |             |         |
| 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                | Какао с молоком                                      | 150     | 3,07    | 3      | 12,79       | 88,3    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      | 350     | 10,52   | 10     | 55,79       | 348,9   |
| <b>Обед</b>             |                                                      |         |         |        |             |         |
| 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    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | 510     | 28,62   | 14     | 90,89       | 589,4   |
| <b>Полдник</b>          |                                                      |         |         |        |             |         |
| 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    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                      | 320     | 7,96    | 13     | 60,04       | 365     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | 1180    | 47,1    | 37     | 206,72      | 1303,3  |

Технолог:

Согласовано:  
Заведующий детского сада № 73



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

03.08.2026

### Каменск-Уральский ДОУ 1-3 с 200 руб

| № рецептуры             | Наименование блюда                                | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |         |         |        |             |         |
| 1 111,11                | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150     | 6,14    | 6,65   | 21,41       | 177,4   |
| 14 539,27               | Чай с сахаром                                     | 180     |         |        | 14,4        | 57,4    |
| 1 141,09                | Печенье детское                                   | 34      | 2,55    | 3,33   | 25,3        | 138,4   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | 364     | 8,69    | 9,98   | 61,11       | 373,2   |
| <b>Обед</b>             |                                                   |         |         |        |             |         |
| 1016                    | Суп-пюре из овощей                                | 150     | 2,14    | 3,89   | 10,45       | 121     |
| 943                     | Гренки из пшеничного хлеба                        | 10      | 1,3     | 0,16   | 7,81        | 51      |
| 1 561                   | Суфле из печени                                   | 50      | 10,06   | 3,44   | 1,38        | 76,9    |
| 216                     | Картофель тушеный                                 | 110     | 2,3     | 6,71   | 16,9        | 160,26  |
| 1 547,01                | Напиток из шиповника                              | 150     | 0,6     |        | 14,93       | 105     |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                       | 20      | 1,7     | 1      | 9,7         | 51,8    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                    | 20      | 2,14    | 0,9    | 8,7         | 54,8    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 510     | 20,24   | 16,1   | 69,87       | 620,76  |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |         |         |        |             |         |
| 334                     | Макаронные изделия запеченные с сыром             | 130     | 8,69    | 8,3    | 31,6        | 248,99  |
| 976                     | Яблоки свежие                                     | 100     | 0,4     | 0,4    | 9,8         | 73,3    |
| 686,03                  | Чай с лимоном                                     | 150     | 0,04    | 0,01   | 11,37       | 57,8    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | 380     | 9,13    | 8,71   | 52,77       | 380,09  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | 1254    | 38,06   | 34,79  | 183,75      | 1374,05 |

Технолог:

ано:  **Детский сад № 73**

Утверждаю директор  
Министерства здравоохранения  
О.Ю. Козырев

2 200 руб

|       |      |        |
|-------|------|--------|
| Белки | Жиры | Углево |
| г     | г    | г      |

Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                          | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---------------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                             |         |            |           |                 |         |
| 1573,01                 | Суп молочный с вермишелью                   | 150     | 4,31       | 3,91      | 14,13           | 190,25  |
| 97                      | Сыр                                         | 10      | 2,69       | 2,8       |                 | 36,3    |
| 1 516,01                | Кофейный напиток с молоком                  | 160     | 3,15       | 3         | 10,72           | 87,64   |
| 1 585                   | Батон                                       | 30      | 2,25       | 1         | 15,42           | 78,6    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | 350     | 12,4       | 10,71     | 40,27           | 392,79  |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                             |         |            |           |                 |         |
| 139,21                  | Суп картофельный с бобовыми                 | 150     | 3,53       | 3,32      | 12,89           | 100     |
| 907                     | Тефтели мясные с соусом сметанный с томатом | 60      | 6,72       | 3,81      | 5,87            | 152,22  |
| 512                     | Рис припущенный                             | 110     | 2,64       | 6,13      | 27,17           | 165,7   |
| 928,1                   | Напиток из сухофруктов                      | 150     | 1,3        | 0,34      | 29,88           | 96,33   |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                 | 20      | 1,7        | 1         | 9,7             | 51,8    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                              | 20      | 2,14       | 1         | 11,1            | 54,8    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | 510     | 18,03      | 15,6      | 96,61           | 620,85  |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                             |         |            |           |                 |         |
| 1 107                   | Биточек рыбный                              | 50      | 6,63       | 4,65      | 7,95            | 109,21  |
| 995                     | Пюре картофельное                           | 130     | 2,82       | 4,37      | 19,09           | 127,4   |
| 14 539,27               | Чай с сахаром                               | 150     |            |           | 12              | 47,9    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                              | 20      | 2,14       | 1         | 11,1            | 54,8    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                             | 350     | 11,59      | 10,02     | 50,14           | 339,31  |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | 1210    | 42,02      | 36,33     | 187,02          | 1352,95 |

Технолог:

№ 73 Детский сад № 73

Утверждаю дир  
Комбинат общественного пит  
ОАО: Коз  
-3 с 200 руб  
Выход г Белки Жиры Уг

Каменск-Уральский Яс 1-3 с 200 руб

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                          | Выход г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Угле-<br>воды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---------------------------------------------|---------|------------|-----------|-----------------|---------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                             |         |            |           |                 |         |
| 1111,12                 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 150     | 5,16       | 5,69      | 21,08           | 198,25  |
| 1 259,01                | Масло сливочное                             | 10      | 0,08       | 7,25      | 0,13            | 75,2    |
| 1 585                   | Батон                                       | 30      | 2,25       | 1         | 15,42           | 78,6    |
| 686,03                  | Чай с лимоном                               | 150     | 0,04       | 0,01      | 11,37           | 57,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | 340     | 7,53       | 13,95     | 48              | 409,85  |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                             |         |            |           |                 |         |
| 1 030,19                | Рассольник ленинградский со сметаной        | 150     | 1,62       | 4         | 10,68           | 110,41  |
| 1191                    | Бигус                                       | 160     | 14,61      | 14,49     | 8,22            | 262,08  |
| 925                     | Напиток апельсиновый                        | 150     | 0,1        | 0,03      | 15,18           | 93,3    |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                 | 20      | 1,7        | 1         | 9,7             | 51,8    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                              | 20      | 2,14       | 1         | 11,1            | 54,8    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | 500     | 20,17      | 20,52     | 54,88           | 572,39  |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                             |         |            |           |                 |         |
| 1749                    | Чизкейк творожный                           | 130     | 18,69      | 11,27     | 35,75           | 324,2   |
| 904                     | Соус молочный (сладкий)                     | 30      | 0,59       | 2         | 4,03            | 42,6    |
| 14 539,27               | Чай с сахаром                               | 150     |            |           | 14,4            | 57,4    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                             | 310     | 19,28      | 13,27     | 54,18           | 424,2   |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | 1150    | 46,98      | 47,74     | 157,06          | 1406,44 |

Технолог:

Согласовано:  
Заведующий детского сада № 73



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

06.08.2026

### Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб

| № рецептуры             | Наименование блюда                                    | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |         |         |        |             |         |
| 1 111,13                | Каша (рис, гречка, пшено) молочная с маслом сливочным | 150     | 4,06    | 5,63   | 19,48       | 190,91  |
| 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                                       | 160     | 3,27    | 3,4    | 13,64       | 159,16  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       | 350     | 12,27   | 13,03  | 48,54       | 464,97  |
| <b>Обед</b>             |                                                       |         |         |        |             |         |
| 1 021,21                | Борщ с капустой, картофелем и сметаной                | 150     | 1,14    | 4,11   | 8,21        | 111,91  |
| 1 216                   | Макаронник с мясом птицы                              | 160     | 18,74   | 8,05   | 31,7        | 276,6   |
| 600,01                  | Соус сметанный с томатом                              | 30      | 0,42    | 2      | 2,02        | 51      |
| 1 547,01                | Напиток из шиповника                                  | 150     | 0,6     |        | 14,93       | 105     |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                           | 20      | 1,7     | 1      | 9,7         | 51,8    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                        | 20      | 2,14    | 1      | 11,1        | 54,8    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                       | 530     | 24,74   | 16,16  | 77,66       | 651,11  |
| <b>Полдник</b>          |                                                       |         |         |        |             |         |
| 1069                    | Суфле из рыбы                                         | 50      | 9,23    | 2,1    | 3,87        | 115,28  |
| 995,14                  | Пюре "Розовое"                                        | 130     | 2,83    | 4,37   | 19,09       | 127,4   |
| 14 539,27               | Чай с сахаром                                         | 150     |         |        | 12          | 47,9    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                        | 20      | 2,14    | 1      | 11,1        | 54,8    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                       | 350     | 14,2    | 7,47   | 46,06       | 345,38  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       | 1230    | 51,21   | 36,66  | 172,26      | 1461,46 |

Технолог:

Согласовано:  
Заведующий детского сада № 73



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

07.08.2026

### Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 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             | 160     | 6,01    | 5,82   | 32,88       | 197,5   |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | 350     | 12,65   | 10,82  | 60,8        | 380,6   |
| <b>Обед</b>             |                                                     |         |         |        |             |         |
| 1 240                   | Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной    | 150     | 3,77    | 2,39   | 10,57       | 197,5   |
| 1 572,02                | Голубцы ленивые из птицы в соусе                    | 50      | 3,71    | 2,37   | 5,32        | 82,28   |
| 995                     | Пюре картофельное                                   | 110     | 2,39    | 4      | 16,16       | 107,8   |
| 699,01                  | Напиток из сока                                     | 150     |         |        | 15,89       | 93,66   |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                      | 20      | 1,7     | 1      | 9,7         | 51,8    |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                         | 20      | 2,14    | 1      | 11,1        | 54,8    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | 500     | 13,71   | 10,76  | 68,74       | 587,84  |
| <b>Полдник</b>          |                                                     |         |         |        |             |         |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой                        | 80      | 12,23   | 11,27  | 4,24        | 150,97  |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                      | 20      | 2,14    | 1      | 11,1        | 54,8    |
| 1029                    | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 60      | 1,02    | 4,13   | 5,64        | 91,8    |
| 14 539,27               | Чай с сахаром                                       | 180     |         |        | 14,4        | 57,4    |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                     | 340     | 15,39   | 16,4   | 35,38       | 354,97  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     | 1190    | 41,75   | 37,98  | 164,92      | 1323,41 |

Технолог: