

Утверждено
и.о. заведующей *Светлана М.С. Асташина*



Сборник рецептов, № раскладки	Название блюд	2-3 года									
		1-я неделя	Выход, г	Б	Ж	У	К	Выход, г	Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понедельник											
Завтрак											
Могильный № 199	Каша молочная манная	150	2,25	3,58	19,73	120,0	200	3,00	4,78	26,30	160,0
Могильный № 416	Какао с молоком	150	3,15	2,7	13,0	89,0	180	3,67	3,2	15,8	107,0
ПИ	Хлеб	25	1,98	0,3	12,1	59,0	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Могильный № 7	Сыр твердый	10	2,32	0,54	0,12	0,03	10	2,32	0,54	0,12	0,03
Могильный № 386	Фрукта свежая	100	0,40	0,4	9,8	44,0	100	0,40	0,4	9,8	44,0
	ВСЕГО	435,0	10,1	7,5	54,7	312,0	530,0	12,6	9,3	71,4	405,4
Обед											
Могильный № 69	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,5	118,3	250	3,55	5,1	14,5	118,3
Могильный № 277	Тефтели рыбные тушеные	80	9,73	2,4	10,1	110,7	100	12,17	3,1	12,6	138,3
Могильный № 372	Соус сметанный	20	0,28	0,0	1,2	14,8	50	0,70	0,0	2,9	37,1
Могильный № 354	Капуста тушеная	150	3,10	4,9	14,1	112,7	150	3,10	4,9	14,1	112,7
Могильный № 401	Кисель из повидла	150	0,07	0,0	16,7	67,1	180	6,62	6,0	41,8	243,9
ПИ	Хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,8	40	3,16	0,4	19,3	94,4
	ВСЕГО	680,00	19,09	12,71	71,10	494,24	770,00	29,29	19,46	105,34	744,57
Ужин											
Могильный № 419	Молоко кипяченое	200	6,11	5,4	10,1	113,3	250	7,63	6,78	12,60	141,7
Могильный № 437	Пирожек печеный с повидлом	50	2,92	0,5	29,0	155,8	50	2,92	0,5	29,0	155,8
	ВСЕГО	250,00	9,02	5,89	39,08	269,17	300,00	10,55	7,23	41,57	297,50
	За 1 день	1365,00	38,21	26,09	164,86	1075,43	1600,00	52,39	35,99	218,28	1447,49

Вторник

1 - я неделя

Завтрак

Могильный № 100	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,9	14,1	108,9	200	5,75	5,2	18,8	145,2
Могильный № 386	Фрукта свежая	100	0,40	0,4	9,8	44,0	100	0,40	0,4	9,8	44,0
ПИ	Хлеб	40	3,16	0,4	19,3	94,4	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Могильный № 7	Сыр твердый	10	2,32	0,54	0,12	0,03	10	2,32	0,54	0,12	0,03
Могильный №227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0
Могильный №411	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	180	0,084	0,01	8,5	34,8
	ВСЕГО	340,00	11,03	5,95	36,62	230,43	370,00	11,04	5,95	38,04	236,23

Обед

Могильный № 86	Суп картофельный с крупой рис	200	1,58	2,2	11,7	72,6	250	1,97	2,7	14,6	90,8
Могильный № 323	Биточки рубленые паровые	80	13,03	6,6	7,2	140,0	120	19,55	9,9	10,8	210,0
Могильный № 332	Рис отварной	80	1,95	0,3	19,6	111,8	100	2,43	0,4	24,5	139,8
Могильный № 372	Соус сметанный	40	0,56	0,0	2,3	29,6	40	0,56	0,0	2,3	29,6
Могильный № 394	Компот из сух.фруктов	150	0,33	0,0	20,8	84,8	180	0,40	0,0	25,0	101,7
ПИ	Хлеб	35	2,77	0,4	16,9	82,6	40	3,16	0,4	19,3	94,4
	ВСЕГО	585,00	20,21	9,46	78,54	521,43	730,00	28,07	13,43	96,54	666,29

Ужин

Могильный № 244	Вареники ленивые	100	13,45	0,1	22,6	204,5	110	14,79	0,1	24,8	225,0
Могильный № 415	Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	2,15	0,1	15,5	84,0	180	2,65	1,8	18,8	102,0
	ВСЕГО	250	15,5955	0,187273	48,95	288,5455	290	17,44	1,93	43,66	327
	За 2-й день	1175,0	46,8	15,6	164,1	1040,4	1390,0	56,6	21,3	178,2	1229,5

Среда

1 - я неделя

Завтрак

Могильный №251	Запеканка из творога	100	51,79	12,1	17,2	247,0	140	72,51	16,9	24,0	345,8
ПИ	Хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,8	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Могильный № 7	Сыр твердый	8,5	1,97	0,46	0,11	0,02	10	2,32	0,54	0,12	0,03
Могильный № 386	Фрукта свежая	100	0,40	0,4	9,8	44,0	100	0,40	0,4	9,8	44,0
Могильный №412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	150	0,070	0,01	7,1	29,0
	ВСЕГО	388,50	56,60	13,22	48,65	390,82	440,00	78,46	18,22	60,35	513,23

Обед

Могильный № 87	Суп гороховый	200	4,39	4,2	13,1	107,8	250	5,49	5,3	16,3	134,8
Могильный № 319	Птица тушеная в соусе с овощами	120	6,23	4,5	10,9	109,0	230	11,94	8,6	20,9	209,0
Могильный № 372	Соус сметанный	20	0,28	0,0	1,2	14,8	20	0,28	0,0	1,2	14,8
Могильный № 418	Сок фруктовый	180	0,65	0,2	18,2	76,8	200	1,00	0,2	16,8	71,1
ПИ	Хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,8	35	2,77	0,4	16,9	82,6
	ВСЬОГО	550,00	13,92	9,26	57,80	379,26	735,00	21,48	14,48	72,11	512,28

Ужин

Могильный № 190	Каша вязкая с изюмом	120	4,41	4,0	27,9	162,6	150	5,51	5,0	34,9	203,2
Могильный № 419	Молоко кипяченое	200	6,11	5,4	10,1	113,3	250	7,63	6,78	12,60	141,7
ПИ	Печенье	10	0,78	1,4	4,8	46,8	10	0,78	1,4	4,8	46,8
	ВСЕГО	330,00	11,30	10,79	42,80	322,72	410,00	13,93	13,13	52,27	391,70
	За 3й день	1268,50	81,82	33,27	149,25	1092,81	1585,00	113,86	45,83	184,74	1417,21

Четверг**Завтрак****1 - я неделя**

Могильный № 199	Каша молочная манная	200	3,00	4,78	26,30	160,0	200	3,00	4,78	26,30	160,0
ПИ	Хлеб	35	2,77	0,4	16,9	82,6	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Могильный №402	Кисель молочный	180	3,78	3,35	27,2	154,3	200	4,20	3,73	30,2	171,4
Могильный № 386	Фрукта свежая	100	0,40	0,4	9,8	44,0	100	0,40	0,4	9,8	44,0
	ВСЕГО	515,00	9,94	8,88	80,23	440,86	540,00	10,76	9,30	85,67	469,80

Обед

Могильный № 91	Суп с клецками	250	2,10	3,4	12,1	87,3	250	2,10	3,4	12,1	87,3
Могильный № 260	Рыба припущенная в молоке	80	11,29	5,2	2,5	102,7	120	16,94	7,8	3,8	154,0
Могильный № 339	Картофельное пюре	120	2,45	3,8	16,4	109,8	120	2,45	3,8	16,4	109,8
Могильный № 418	Сок фруктовый	200	0,72	0,2	20,2	85,3	250	1,25	0,3	21,0	88,9
ПИ	Хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,8	30	2,37	0,3	14,5	70,8
	ВСЕГО	680,00	18,93	12,95	65,71	455,85	770,00	25,11	15,57	67,82	510,74

Ужин

Могильный № 432	Оладьи с повидлом	60	24,24	3,7	25,5	152,3	120	48,48	7,5	50,9	304,6
Могильный № 419	Молоко кипяченое	200	6,11	5,4	10,1	113,3	250	7,63	6,78	12,60	141,7
	ВСЕГО	260,00	30,35	9,18	35,56	265,64	370,00	56,11	14,26	63,50	446,28
	За 4й день	1455,00	59,22	31,02	181,50	1162,35	1680,00	91,98	39,14	216,99	1426,82

Пятница											
1 - я неделя											
Завтрак											
Могильный № 229	Омлет натуральный со сливочным маслом	120	10,62	19,0	2,1	221,6	150	13,27	23,8	2,7	277,1
ПИ	Хлеб	20	1,58	0,2	9,7	47,2	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Могильный № 411	Чай с сахаром	150	0,05	0,0	8,3	33,3	180	0,06	0,0	10,0	40,0
Могильный № 386	Фрукта свежая	100	0,40	0,4	9,8	44,0	100	0,40	0,4	9,8	44,0
	ВСЕГО	290,00	12,25	19,22	20,12	302,18	370,00	16,49	24,17	31,97	411,46
Обед											
Могильный № 88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,3	13,7	5,75	250	2,69	2,8	17,1	104,8
Могильный №308	Запеканка картофельная с печенью	120	7,64	4,7	20,5	154,5	160	10,18	6,3	27,3	206,0
Могильный №368	Соус молочный	50	1,03	0,05	3,5	2,97	50	1,03	0,05	3,5	2,97
Могильный №390	Компот яблочный	150	0,12	0,1	0,01	0,01	180	0,14	0,1	21,5	87,8
Могильный №351	Горошек зелен. консерв.молоч.соусе	100	2,99	0,47	0,03	53,2	150	4,49	0,71	0,05	79,8
ПИ	Хлеб	25	1,98	0,3	12,1	59,0	45	3,56	0,5	21,7	106,2
	ВСЕГО	645,00	15,91	7,85	49,88	275,42	835,00	22,08	10,44	91,29	587,56
Ужин											
Могильный №247	Сырники с морковью	80	11,27	9,2	16,9	196,0	100	14,09	11,6	21,1	245,0
Могильный № 419	Молоко кипяченое	200	6,11	5,4	10,1	113,3	250	7,63	6,78	12,60	141,7
	ВСЕГО	280,00	17,38	14,68	27,00	309,33	350,00	21,72	18,33	33,72	386,67
	За 5й день	1215,00	45,53	41,75	97,00	886,94	1555,00	60,30	52,95	156,99	1385,69
	ЗА 1 неделю	6478,50	271,62	147,73	756,72	5257,94	7810,00	375,07	195,20	955,24	6906,73
	средняя за 1 день	1295,70	54,32	29,55	151,34	1051,59	1562,00	75,01	39,04	191,05	1381,35

2-я неделя**Понедельник****Завтрак**

Могильный №101	Суп молочный манный	200	5,21	0,13	0,01	0,01	250	6,51	6,3	20,5	165,3
ПИ	Хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,8	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Могильный №416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	180	3,670	3,19	15,8	107,0
	ВСЕГО	380,00	10,73	3,15	27,46	300,00	470,00	13,34	9,94	55,67	400,00

Обед

Могильный №82	Рассольник "Ленинградский "	200	1,68	4,1	13,3	96,6	250	2,10	5,1	16,6	120,8
Могильный №339	Картофельное пюре	120	2,45	0,08	0,01	0,01	130	2,66	4,2	17,7	119,0
Могильный №325	Фрикаделька из птицы (с молоком)	80	13,43	0,1	7,7	130,0	100	16,88	0,2	9,6	162,5
Могильный № 372	Соус сметанный	20	0,28	0,0	1,2	14,8	20	0,28	0,0	1,2	14,8
Могильный № 394	Компот из сух.фруктов	150	0,33	0,0	20,8	84,8	180	0,40	0,0	25,0	101,7
ПИ	Хлеб	25	1,98	0,3	12,1	59,0	35	2,77	0,4	16,9	82,6
	ВСЕГО	595,00	20,15	4,59	55,06	385,18	715,00	25,08	9,84	87,00	601,32

Ужин

Могильный № 354	Капуста тушеная	150	3,10	4,9	14,1	112,7	150	3,10	4,9	14,1	112,7
Могильный №227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0
Могильный № 418	Сок фруктовый	200	0,72	0,2	20,2	85,3	250	1,25	0,3	21,0	88,9
ПИ	Хлеб	20	1,58	0,2	9,7	47,2	20	1,58	0,2	9,7	47,2
	ВСЕГО	410,00	10,48	9,90	44,28	308,18	460,00	11,01	9,91	45,12	311,74
	За 1-й день	1385,00	41,35	17,64	126,80	993,36	1645,00	49,42	29,68	187,79	1313,06

Вторник

2 - неделя

Завтрак

Могильный №194	Каша из смеси круп с яблоками	120	5,11	5,8	21,1	157,2	120	5,11	5,8	21,1	157,2
ПИ	Хлеб	20	1,58	0,2	9,7	47,2	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Могильный №402	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,7	128,6	180	3,78	3,35	27,2	154,3
Могильный № 386	Фрукта свежая	100	0,40	0,4	9,8	44,0	100	0,40	0,4	9,8	44,0
Могильный №227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0
	ВСЕГО	430,00	15,32	13,80	63,48	439,95	520,00	19,00	15,90	86,97	567,06

Обед

Могильный № 86	Суп картофельный с крупой	200	2,15	2,3	13,7	83,8	250	2,69	2,8	17,1	104,8
Могильный № 372	Соус сметанный	40	0,56	0,0	2,3	29,6	40	0,56	0,0	2,3	29,6
Могильный № 261	Рыба тушеная с овощами	150	14,87	8,5	4,1	151,9	150	14,87	8,5	4,1	151,9
Могильный № 336	Картофель отварной	80	1,52	0,04	0,01	0,01	80	1,52	0,04	0,01	0,01
Могильный №412	Чай с лимоном	120	0,06	0,01	5,7	23,2	150	0,070	0,01	7,1	29,0
ПИ	Хлеб	25	1,98	0,3	12,1	59,0	40	3,16	0,4	19,3	94,4
	ВСЕГО	615,00	21,14	11,14	37,95	347,52	710,00	22,87	11,86	50,04	409,67

Ужин

Могильный № 452	Булочка ванильная	50	3,96	0,32	0,18	0,57	50	3,95	4,1	27,2	161,0
Могильный № 415	Кофейный напиток на сгущ. молоке	150	2,15	1,5	15,5	84,0	180	2,65	0,09	18,83	102,0
	ВСЕГО	200,00	6,11	1,78	15,68	84,57	230,00	6,60	4,15	46,07	263,00
	За 2й день	1245,00	42,57	26,73	117,10	872,04	1460,00	48,47	31,91	183,08	1239,73

Среда

2 - неделя

Завтрак

Могильный № 101	Суп молочный с крупой	200	5,45	0,14	0,01	0,01	200	5,45	0,14	0,01	0,01
ПИ	Хлеб	25	1,98	0,3	12,1	59,0	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Могильный № 386	Фрукта свежая	100	0,40	0,4	9,8	44,0	100	0,40	0,4	9,8	44,0
Могильный №412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	180	0,084	0,01	8,5	34,8
Могильный № 7	Сыр твердый	10	2,32	0,54	0,12	0,03	10	2,32	0,54	0,12	0,03
	ВСЕГО	485,00	10,22	1,34	29,11	132,04	530,00	11,42	1,49	37,78	173,24

Обед

Могильный №73	Ци из св.капусты с картоф	250	2,69	2,8	17,1	7,18	250	2,69	2,8	17,1	104,8
Могильный №308	Запеканка картофельная с печенью	120	7,64	4,7	20,5	154,5	160	10,18	6,3	27,3	206,0
Могильный №351	Горошек зелен.консерв.молоч.соусе	70	2,10	0,33	0,02	37,2	100	2,99	0,47	0,03	53,2
ПИ	Хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,8	30	2,37	0,3	14,5	70,8
Могильный № 400	Кисель из натурального сока	150	0,43	0,0	22,7	92,7	180	0,51	0,1	27,2	111,2
	ВСЕГО	620,00	15,22	8,20	74,81	362,42	720,00	18,74	9,91	86,18	545,99

Ужин

Могильный № 219	Макароны отварные с маслом.	100	3,66	2,8	17,6	110,3	150	5,54	3,4	26,6	158,8
Могильный №227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0
Могильный № 419	Молоко кипяченое	200	6,11	5,4	10,1	113,3	250	7,63	6,78	12,60	141,7
	ВСЕГО	340,00	14,85	12,85	27,97	286,66	440,00	18,25	14,77	39,45	363,45
	За 3й день	1445,00	40,29	22,39	131,89	781,12	1690,00	48,41	26,17	163,40	1082,68

Четверг**2 - неделя****Завтрак**

Могильный № 182	Каша гречневая	120	3,16	2,5	19,5	113,0	120	3,18	2,5	19,5	113,0
Могильный №227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0
Могильный № 414	Чай с молоком	160	2,53	2,1	12,8	80,9	180	2,85	2,4	14,4	91,0
Могильный № 1	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,7	9,1	85,0	30	1,84	5,7	11,0	102,0
Могильный № 7	Сыр твердый	9	2,09	0,48	0,11	0,03	9	2,09	0,48	0,11	0,03
ПИ	Печенье	10	0,78	1,4	4,8	46,8	10	0,78	1,4	4,8	46,8
	ВСЕГО	354,00	14,39	14,42	41,83	341,89	379,00	15,03	15,63	45,26	369,00

Обед

Могильный №63	Борщ из капусты с картофелем	250	2,69	2,8	17,1	7,18	250	2,69	2,8	17,1	104,8
ПИ	Икра кабачковая	50	0,60	2,4	3,9	39,2	50	0,60	2,4	3,9	39,2
Могильный № 321	Плов из птицы	120	11,34	9,6	20,1	211,5	160	15,12	12,8	26,8	282,0
Могильный № 394	Компот из сух.фруктов	150	0,33	0,0	20,8	84,8	180	0,40	0,0	25,0	101,7
ПИ	Хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,8	45	3,56	0,5	21,7	106,2
	ВСЕГО	600,00	17,33	15,07	76,38	413,40	685,00	22,36	18,42	94,48	633,82

Ужин

Могильный № 419	Молоко кипяченое	200	6,11	5,4	10,1	113,3	250	7,63	6,78	12,60	141,7
Могильный № 441	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,5	30,0	202,0	70	9,22	5,5	30,0	202,0
	ВСЕГО		15,33	10,92	40,09	315,33		16,85	12,26	42,58	343,67
	за 4й день	954,00	47,05	40,41	158,30	1070,62	1064,00	54,25	46,31	182,31	1346,49

Пятница**2 - неделя****Завтрак**

Могильный №251	Запеканка из творога	100	51,79	12,05	17,15	247,0	120	62,15	14,46	20,6	296,4
Могильный № 1	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	30	1,84	5,66	10,97	102,0
Могильный №227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0		0,00	0,0	0,00	0,0
Могильный №414	Кофейный напиток с молоком	160	2,533	0,01	7,57	80,9	180	2,850	0,01	8,52	91,0
	ВСЕГО	325,00	60,93	21,38	34,14	475,89	330,00	66,84	20,13	40,07	489,40

Обед

Могильный № 83	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,0	250	2,34	2,83	16,64	101,3
Могильный № 266	Рыба запеченая в смет соусе	100	11,78	6,57	2,48	116,7	100	11,78	6,57	2,48	116,7
Могильный № 331	Каша рассыпч.(ячневая)	70	2,24	2,1	14,4	85,2	80	2,55	2,4	16,5	97,4
	или пшеничная		0,00	0,0	0,0	0,0		0,00	0,0	0,0	0,0
Могильный № 372	Соус сметанный	30	0,42	0,0	1,8	22,2	30	0,42	0,0	1,8	22,2
ПИ	Огурец консервированный	40	0,32	0,0	0,9	5,2	40	0,32	0,0	0,9	5,2
Могильный № 394	Компот из сух.фруктов	150	0,33	0,0	20,8	84,8	150	0,33	0,0	20,8	84,8
ПИ	Хлеб	30	2,37	0,3	14,5	70,8	35	2,77	0,4	16,9	82,6
	ВСЕГО	620,00	19,33	11,28	68,20	465,84	685,00	20,52	12,19	76,00	510,06

Ужин

Могильный № 354	Капуста тушеная	100	2,07	3,2	9,4	75,1	150	3,10	4,9	14,1	112,7
Могильный № 229	Омлет натуральный со сливочным маслом	100	8,82	1,50	0,03	0,05	120	10,58	1,80	0,03	0,06
Могильный №351	Горошек зелен.консерв.молоч.соусе	100	2,99	0,47	0,03	53,2	100	2,99	0,47	0,03	53,2
Могильный № 414	Чай с молоком	150	2,38	2,0	12,0	75,8	180	2,85	2,4	14,4	91,0
ПИ	Хлеб	10	0,79	0,1	4,8	23,6	10	0,79	0,1	4,8	23,6
Могильный № 386	Фрукта свежая	100	0,40	0,4	9,8	44,0	100	0,40	0,4	9,8	44,0
	ВСЕГО	460,00	15,37	4,48	26,65	196,68	510,00	17,61	5,18	29,05	211,86

	За 5й день	1405,00	95,64	37,14	128,99	1138,41	1525,00	104,96	37,51	145,12	1211,32
	За 2ю неделю	6434,00	266,89	144,31	663,08	4855,55	7384,00	305,52	171,57	861,70	6193,26
	средняя за 1 день	1286,80	53,38	28,86	132,62	971,11	1476,80	61,10	34,31	172,34	1238,65
	За 2 недели	12912,50	538,51	292,04	1419,80	10113,49	15194,00	680,59	366,78	1816,94	1816,94
	НОРМА		420	280	1353	9333		540	370	1740	13000
	% ВЫПОЛНЕНИЯ		128%	104%	105%	108%		126%	99%	104%	104%