Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77»

\_\_\_\_\_\_\_Сеидова Г.А.

13.01

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Химический состав | Энергетическая ценность,ккал | Витамин С,мг |
| Ясли | Сад | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г |
| Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| ЗАВТРАК |
| 29А | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛ.МАСЛОМ | 140/4 | 155/5 | 5,73 | 7,92 | 8,71 | 9,47 | 21,88 | 32,14 | 189,02 | 238,72 | 1,30 | 1,43 |
| 41 | КОФЕ НА МОЛОКЕ | 150 | 180 | 2,80 | 4,20 | 3,20 | 4,80 | 19,0 | 19,60 | 114,80 | 132,50 | 0 | 0 |
| 39А/36А | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ | 49/7 | 50/10 | 2,28/0,05 | 3,80/0,06 | 0,18/6,60 | 0,30/8,26 | 15,66/0,08 | 26,10/0,08 | 40,95/59,84 | 58,25/74,80 | 1,00 | 1,40 |
| **ИТОГО** | 350 | 400 | 10,86 | 15,98 | 18,69 | 22,83 | 79,45 | 77,92 | 404,61 | 504,27 | 2,30 | 2,83 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |
| 66А | СОК | 100 | 100 | 0,75 | 0,90 | 0 | 0 | 15,15 | 18,18 | 64 | 76 | 3,0 | 3,60 |
| ОБЕД |
| 4 | СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ | 130 | 180 | 4,77 | 7,07 | 3,50 | 3,65 | 8,81 | 25,02 | 119,97 | 224,22 | 3,48 | 5,81 |
| 64 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 90 | 130 | 3,0 | 3,24 | 2,40 | 2,48 | 9,45 | 10,48 | 66,20 | 75,93 | 68,77 | 79,98 |
| 101А | КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 50 | 70 | 3,33 | 4,50 | 7,23 | 8,58 | 9,82 | 11,01 | 147,56 | 198,52 | 0,40 | 0,80 |
| 60А | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 180 | 0,20 | 0,24 | 0 | 0 | 19,30 | 23,35 | 76,25 | 91,99 | 0 | 0 |
| 40А | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 40 | 1,88 | 3,50 | 0,28 | 0,35 | 19,92 | 24,90 | 85,60 | 191,50 | 0 | 0,03 |
|  **ИТОГО** | 450 | 600 | 13,18 | 18,55 | 13,41 | 15,06 | 67,30 | 94,76 | 495,58 | 782,16 | 72,65 | 86,62 |
| ПОЛДНИК |
|  | КРЕКЕР | 50 | 70 | 4,64 | 5,56 | 0,99 | 1,18 | 26,11 | 31,32 | 132,0 | 158,4 | 0,13 | 0,15 |
| 57А | МОЛОКО  | 150 | 180 | 5,04 | 5,60 | 5,76 | 6,40 | 8,46 | 9,40 | 104,40 | 116,0 | 1,80 | 3,60 |
| **ИТОГО** | 200 | 250 | 9,68 | 11,16 | 6,75 | 7,58 | 34,57 | 40,72 | 236,40 | 274,40 | 1,93 | 3,75 |
| УЖИН |
| 58 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ  | 170 | 200 | 6,0 | 6,27 | 4,0 | 4,66 | 13,12 | 13,14 | 236 | 236,60 | 0 | 0 |
| 20А | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 50 | 0,40 | 0,90 | 2,0 | 4,05 | 2,20 | 3,83 | 27,50 | 54,90 | 3,15 | 5,0 |
| 45 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 200 | 0,5 | 0,60 | 0,09 | 0,18 | 14,00 | 15,15 | 45,50 | 50,52 | 0 | 0 |
| **ИТОГО** | 400 | 450 | 450 | 7,77 | 6,09 | 8,89 | 29,32 | 32,12 | 309 | 342,02 | 3,15 | 5,0 |