Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77»

\_\_\_\_\_\_\_Сеидова Г.А.

14.03

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 22 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛ.МАСЛОМ | 145/4 | 160/5 | 6,40 | 6,51 | 9,07 | 9,89 | 24,47 | 25,03 | 200,04 | 211,30 | 1,45 | 1,46 |
| 41 | КАКАО НА МОЛОКЕ | 150 | 180 | 2,80 | 4,20 | 3,20 | 4,80 | 19,0 | 19,60 | 114,80 | 132,50 | 1,00 | 1,40 |
| 39А/36А/37А | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ  | 44/7 | 45/10 | 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 | 0,24 | 0,24 |
| **ИТОГО** | 350 | 400 | 15,04 | 18,08 | 23,80 | 28,0 | 59,21 | 70,81 | 421,28 | 482,50 | 2,69 | 3,10 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |
| 74А | СОК | 100 | 100 | 1,08 | 1,08 | 0 | 0 | 14,66 | 14,66 | 62,0 | 62,0 | 16,88 | 16,88 |
| ОБЕД |
| 9/1 | СУП С ГОРОХОВЫЙ М/К БУЛЬОНЕ | 130 | 190 | 6,88 | 8,60 | 6,72 | 8,41 | 15,47 | 22,52 | 133,80 | 167,25 | 2,29 | 3,11 |
| 92А | ГРЕЧА ОТВ СО С/М | 90 | 100 | 6,32 | 7,85 | 10,89 | 14,11 | 2,58 | 4,80 | 253,11 | 267,81 | 0,49 | 0,70 |
| 101А | ГУЛЯШ КУРИНЫЙ | 50 | 70 | 3,33 | 4,50 | 7,23 | 8,58 | 9,82 | 11,01 | 147,56 | 198,52 | 0,40 | 0,80 |
| 47 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 180 | 0,30 | 0,36 | 0 | 0 | 12,88 | 13,20 | 50,40 | 51,08 | 3,47 | 4,82 |
| 40А | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 50 | 1,88 | 3,50 | 0,28 | 0,35 | 19,92 | 24,90 | 85,60 | 191,50 | 0 | 0,03 |
|  **ИТОГО** | 450 | 600 | 15,38 | 20,31 | 17,89 | 22,87 | 50,82 | 65,42 | 522,91 | 677,64 | 6,25 | 8,66 |
| ПОЛДНИК |
| 35 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 70 | 4,67 | 4,67 | 3,71 | 3,71 | 12,24 | 12,24 | 93,20 | 93,20 | 0 | 0 |
| 45 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 180 | 0,5 | 0,60 | 0,09 | 0,18 | 14,00 | 15,15 | 45,50 | 50,52 | 0 | 0 |
| **ИТОГО** | 200 | 250 | 6,25 | 6,35 | 3,80 | 3,89 | 40,90 | 42,05 | 200,70 | 205,72 | 16,88 | 16,88 |
| УЖИН |
| 31 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 70 | 16,0 | 16,51 | 5,50 | 5,61 | 32,30 | 34,84 | 231,20 | 238,32 | 0 | 0 |
| 17 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО С/М | 200 | 200 | 6,97 | 8,56 | 8,25 | 11,23 | 78,3 | 98,37 | 251,2 | 289,3 | 0,8 | 11,0 |
| 45 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 180 | 0,5 | 0,60 | 0,09 | 0,18 | 14,00 | 15,15 | 45,50 | 50,52 | 0 | 0 |
| **ИТОГО** | 400 | 450 | 16,50 | 17,11 | 6,10 | 5,79 | 46,30 | 49,99 | 276,70 | 288,84 | 0 | 0 |