

Категория: Детский сад от
1 года до 3 лет



«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий СП ГБОУ СОШ № 4
г.о. Чапаевск – ДС № 20
С.М.Агафонова

Прием пищи	Наименовани е блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическа я ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
03.08.2026								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,5	16	87
	Макароны отварные	150	3,82	1,64	23,52	123,92	0	205
	Бутерброд с маслом	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0	5,00
	Какао с молоком	150	2,43	2,65	11,28	79,4	0	514
2 ЗАВТРАК	напиток из шиповника	150	1,00	0,20	20,20	92	4	134,00
ОБЕД								
	Суп с рыбными консервами	150	5,13	2,83	5,45	68,13	4,83	213,00
	картофельное пюре	110	1,98	4,46	11,62	94,49	9,413	344,00
	Яйцо	20	2,54	2,30	0,14	31,5	0	18,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	701
	Компот из смеси сух/фруктов	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,035	527
Ужин	Венгрка с творогом	150	4,67	4,86	20,94	146	0	168
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,45	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	28,9	24,6	156,08	968,74	34,728	

Категория: Детский сад от
3-х до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
03.08.2026								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	180	5,00	1,96	28,22	148,7	0	168
	Макароны отварные	40	0,76	3,56	3,08	47,5	16	87
	Бутерброд с маслом	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0	5,00
	Какао с молоком	200	1,20	1,30	13,00	90	1,17	248
2 ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	1,00	0,20	20,20	92	4	134,00
ОБЕД								
	Суп с рыбными консервами	180	6,16	45,75	6,53	81,76	5,796	18,00
	картофельное пюре	130	1,80	4,05	10,56	85,9	8,56	344,00
	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208,8	0	108,00
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0	701
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0	700
	Компот из смеси сух/фруктов	200	0,42	0,08	20,96	85,56	85,56	527
Ужин	Венгерка с творогом	180	5,59	4,75	25,11	165,6	0	168
	Чай с сахаром	200	0,13	0,04	8,46	77,52	0,045	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	39,31	83,12	187,1	1343,26	121,131	