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

_____ С.М.Агафонова

**Категория:** Детский сад от 1года до3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **05.11.2026** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 150 | 13,43 | 13,40 | 3,39 | 188,04 | 0,75 | 307 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 0,82 | 1,33 | 4,94 | 35,12 | 0 | 5,00 |
| | Кофейный напиток | 160 | 2,43 | 2,65 | 11,28 | 79,4 | 0 | 514 |
| **2 ЗАВТРАК** | Клюквенный морс | 150 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 | 20 | 123 |
| | Салат со свеклой | 40 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 3,8 | 33 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150 | 2,69 | 2,84 | 17,45 | 118.25 | 6,83 | 103 |
| | Запеканка рисовая с курицей | 60 | 10,30 | 9,84 | 2,74 | 140 | 0 | 311,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | 0 | 701 |
| | Компот из смеси сух/фруктов | 150 | 0,31 | 0,06 | 15,72 | 64,17 | 0,035 | 527 |
| | Суп пшенный молочный | 150 | 8,95 | 8,93 | 2,26 | 125,36 | 0 | 307 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,11 | 0,03 | 7,05 | 28,81 | 0,45 | 136 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1120** | **47,6** | **42,95** | **114,58** | **1052,43** | **31,865** | |

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

С.М.Агафонова

**Категория:** Детский сад от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **05.11.2026** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 180 | 16,11 | 16,07 | 4,07 | 225,65 | 0,90 | 307 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 0,82 | 1,33 | 4,94 | 35,12 | 0 | 5,00 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,43 | 2,65 | 11,28 | 79,4 | 0 | 514 |
| **2 ЗАВТРАК** | Клюквенный морс | 180 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 | 20 | 123 |
| **Обед** | Салат со свеклой | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 33 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 5,44 | 7,63 | 11,99 | 138,67 | 6,3 | 108 |
| | Запеканка рисовая с курицей | 100 | 16,86 | 16,57 | 4,57 | 234,29 | 0 | 311,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | 0 | 701 |
| | Компот из смеси сух/фруктов | 200 | 0,42 | 0,08 | 20,96 | 85,56 | 85,56 | 527 |
| | Суп пшенный молочный | 180 | 10,74 | 10,72 | 2,71 | 150,43 | 63,36 | 307 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,13 | 0,04 | 8,46 | 77,52 | 0,045 | 136 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1600** | **61,6** | **60,18** | **120,6** | **1318,7** | **181,865** | |