

«УТВЕРЖДАЮ»  
заведующий СЛТУБОУ СОШ № 4  
г.о Чапаевск — ДС № 20  
С.М.Агафонова

| Прием пищи     | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества, |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|-------------|-------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-------------|
|                |                                   |             | Б                 | Ж     | У      |                         |           |             |
| 07.09.2026     |                                   |             |                   |       |        |                         |           |             |
| ЗАВТРАК        | Каша гречневая с сахаром и маслом | 150         | 1,10              | 5,36  | 4,05   | 68,42                   | 0,00      | 243         |
|                | Бутерброд с маслом и сыром        | 40          | 0,82              | 1,33  | 4,94   | 35,12                   | 0         | 5 00        |
|                | Кофейный напиток                  | 150         | 2,43              | 2,65  | 11,28  | 79,4                    | 0         | 514         |
| 2 ЗАВТРАК      | Чай с конфитой                    | 150         | 0,14              | 0,02  | 14,42  | 60,96                   | 6         | 10/15       |
| ОБЕД           |                                   |             |                   |       |        |                         |           |             |
|                | Рассольник с тушенкой             | 150         | 14,90             | 17,80 | 17,58  | 290,73                  | 6,78      | 76,00       |
|                | Яйцо вареное                      | 20          | 2,54              | 2,30  | 0,14   | 31,5                    | 0         | 87          |
|                | Макароны отварные                 | 120         | 2,55              | 1,09  | 15,68  | 82,61                   | 0         | 205         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный              | 50          | 3,8               | 0,4   | 24,6   | 117,5                   | 0         | 700         |
|                | Хлеб пшеничный в/с                | 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         |
|                | Сырники с творогом и джемом       | 100         | 22,6              | 7,87  | 17,06  | 325                     | 0         | 115         |
|                | Чай с сахаром                     | 180         | 0,11              | 0,03  | 7,05   | 28,81                   | 0,45      | 136         |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                   | 1130        | 52,8              | 39,19 | 140,06 | 1224,42                 | 13,265    |             |

Категория: Детский сад от  
3-х до 7 лет



| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергети<br>ческая | Витамин<br>С | № рецептурь |
|----------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------|--------------|-------------|
|                |                                   |                | Б                   | Ж     | У      |                    |              |             |
| 07.09.2026     |                                   |                |                     |       |        |                    |              |             |
| ЗАВТРАК        | Каша гречневая с сахаром и маслом | 180            | 1,10                | 5,36  | 4,05   | 68,42              | 0,00         | 243         |
|                | Бутерброд с маслом и сыром        | 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      | Чай с конфетой                    | 200            | 0,14                | 0,02  | 14,42  | 60,96              | 6            | 10/15       |
| ОБЕД           |                                   |                |                     |       |        |                    |              |             |
|                | Рассольник с тушенкой             | 200            | 14,90               | 17,80 | 17,58  | 290,73             | 6,78         | 73 00       |
|                | Сосиска отварная                  | 80             | 8,8                 | 19,12 | 0,32   | 208,8              | 0            | 108         |
|                | Макароны отварные                 | 150            | 4,59                | 1,96  | 28,22  | 148,7              | 0            | 205         |
|                | 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         |
|                | Сырники с творогом и джемом       | 150            | 22,58               | 7,87  | 17,06  | 325                | 0            | 115         |
|                | Чай с сахаром                     | 180            | 0,13                | 0,04  | 8,46   | 77,52              | 0,045        | 136         |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                   | 1660           | 47,84               | 35,71 | 173,04 | 1605,01            | 98,39        |             |