

Категория: Детский сад от
1года до3 лет



«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий СП ГБОУ 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			
14.03.2024								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	1,10	5,36	4,05	68,42	0,00	243
	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	Фрукт (мандарин)	180						
ОБЕД								
	Харчо с курицей	150	3,93	4,90	16,48	120,88	7,12	101,00
	Каша перловая с рыбной котлетой	120	10,65	5,35	27,35	199	0	56
	Хлеб пшеничный в/с	100	7,60	0,80	49,20	235	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	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
	Винегрет	150	3,82	6,28	16,67	139,07	0	66
	Чай с сахаром	150	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	38,5	28,17	192,79	1180,48	7,22	

Категория: Детский сад от
3-х до 7 лет



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

С.М.Агафонова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
14.03.2024								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	1,10	5,36	4,05	68,42	0,00	243
	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	Фрукт (мандарин)	180						
ОБЕД								
	Харчо с курицей	150	3,93	4,90	16,48	120,88	7,12	101,00
	Каша перловая с рыбной котлетой	120	10,65	5,35	27,35	199	0	56
	Хлеб пшеничный в/с	100	7,60	0,80	49,20	235	0	700
	Хлеб ржано-пшеничный	20	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
	Винегрет	150	3,82	6,28	16,67	139,07	0	66
	Чай с сахаром	150	0,14	0,04	9,40	38,42	0,06	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	38,5	28,17	192,79	1180,48	7,22	