

Категория: Детский сад от  
1года до3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
14.05.2026								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	5,4	6,79	25,24	184,45	1,404	272
	Бутерброд с маслом	40	2,06	3,33	12,36	87,8	0	5,00
	Кофейный напиток	150	2,43	2,65	11,28	79,4	0	514
2 ЗАВТРАК	Йогурт	100	2,80	4,00	4,20	67	0,3	400,00
ОБЕД	Суп крестьянский на кур.бульоне со сметаной	150	10,46	12,94	10,08	198,25	10,44	40,00
	Макаронник с курицей	100	14,38	14,87	15,50	249,51	0,68	336,00
	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 свежих яблок	150	0,31	0,06	15,72	64,17	0,035	527
Ужин	Суп рисовый молочный	150	3,98	6,75	17,21	146,39	1,404	274
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,45	136
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1060</b>	<b>47,3</b>	<b>52,1</b>	<b>150,78</b>	<b>1263,48</b>	<b>14,713</b>	

Категория: Детский сад от  
3-х до 7 лет



«УТВЕРЖДАЮ»  
заведующий СП ГБОУ СОШ № 4  
Ф. Шапаевск – ДС № 20  
С.М.Агафонова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
14.05.2026								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	180	5,4	6,79	25,24	184,45	1,4	272
	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	Йогурт	100	2,80	4,00	4,20	67	0,3	400,00
ОБЕД	Суп крестьянский на кур. бульоне со сметаной	200	6,34	10,14	13,72	171,9	6,74	40,00
	Макаронник с курицей	150	23,11	22,24	15,96	358,7	0	336,00
	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 свежих яблок	200	0,42	0,08	20,96	85,56	85,56	527
Ужин	Суп рисовый молочный	180	3,99	6,75	17,21	146,39	1,4	274
	Чай с сахаром	180	0,13	0,04	8,46	77,52	0,045	136
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>53,07</b>	<b>55</b>	<b>167,7</b>	<b>1430,84</b>	<b>95,445</b>	