

Категория: Детский сад от  
1года до3 лет

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

С.М.Агафонова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
15.01.2026								
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
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92	41
	Суп гороховый на кур бульоне	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81
	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
	Каша геркулесовая полумолочная	150	5,4	6,79	25,24	184,45	1,404	272
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,45	136
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>34,1</b>	<b>28,81</b>	<b>128,46</b>	<b>917,63</b>	<b>28,039</b>	

Категория: Детский сад от  
3-х до 7 лет



«УТВЕРЖДАЮ»  
С.М.Агафонова  
С.М.Агафонова  
С.М.Агафонова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>15.01.2026</b>								
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 из моркови	60	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92	41
	Суп гороховый на кур. бульоне	180	4,39	4,22	13,06	108	4,65	81
	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
	Каша геркулесовая полумолочная	180	5,4	6,79	25,24	184,45	1,4	272
	Чай с сахаром	180	0,13	0,04	8,46	77,52	0,045	136
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>54,85</b>	<b>49,23</b>	<b>143,6</b>	<b>1286,63</b>	<b>114,475</b>	