

Категория: Детский сад от
1года до3 лет

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

С.М.Агафонова



Прием пищи	Наименовани е блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин D	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
21.09.2026								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	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 вафлей	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
	Пудинг маннй со сгущ.молоком	120	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:		1150	52,8	39,19	140,06	1224,42	13,265	

Категория: Детский сад от
3-х до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
21.09.2026								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	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 вафлей	200	0,14	0,02	14,42	60,96	6	10/15
ОБЕД								
	Рассольник с тушеной	200	14,90	17,80	17,58	290,73	6,78	76,00
	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
	Пудинг маннй со сгущ.молоком	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	