

Категория: Детский сад от
1 года до 3 лет

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий СП ГБОУ СОШ № 4
Чаравск – ДС № 20
М. Гафонова



Прием пищи	Наименовани е блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическа я ценность	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
22.07.2026								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,20	4,88	22,35	150,85	0,00	268
	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	абрикосы	150	0,10	0,04	8,71	34,72	20	123,00
ОБЕД								
	Суп вермишелевы й на кур бульоне	150	2,69	2,84	17,45	118,25	6,83	103,00
	Пюре гороховое	120	10,65	5,35	27,35	199	0	56,00
	Гуляш из курицы	70	21,70	2,61	3,05	122,65	0,18	277/1
	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
	биточки манные с повидлом	150	4,67	4,86	20,94	146	0	168
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,45	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	45,97	22,70	183,96	1232,65	27,50	

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			
22.07.2026								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная п. молочная	180	5,04	5,85	26,82	181,03	1,40	268
	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	абрикосы	180	0,10	0,04	8,71	34,72	20	123,00
ОБЕД								
	Суп вермишелевый на кур.бульоне	200	5,44	7,63	11,99	138,67	6,3	108,00
	Пюре гороховое	120	10,65	5,35	27,35	199	0	56,00
	Гуляш из курицы	70	21,70	2,61	3,05	122,65	0,18	277/1
	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
	биточки манные с повидлом	180	5,59	4,75	25,11	165,6	0	168
	Чай с сахаром	180	0,13	0,04	8,46	77,52	0,045	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	49,37	26,38	186,37	1320,27	113,49	