

Категория: Детский сад от
1года до3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
26.03.2026								
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
	Косейный 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								
	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	33,6	28,77	123,82	896,71	26,119	

Категория: Детский сад от
3-х до 7 лет



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

С.М.Агафонова

Прем п/д	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
26.03.2026								
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								
	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	54,36	49,19	139	1265,71	112,555	