

«УТВЕРЖДАЮ»

заведующий СП ГБОУ СОШ № 4
г.о. Чапаевск – ДС № 20

Категория: Детский сад от
1 года до 3 лет

С.М.Агафонова



Прием пищи	Наименовани е блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
28.07.2026								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,20	4,88	22,35	150,85	0,00	268
	Бутерброд с маслом	40	0,82	1,33	4,94	35,12	0	5,00
	Какао с молоком	150	2,43	2,65	11,28	79,4	0	514
2 ЗАВТРАК	Сок	150	0,50	0,10	10,10	46	2	134,00
ОБЕД								
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81
	Котлета из мяса	80	15,69	2,78	8,06	120,52	0,5	315,00
	рис отварной	110	2,94	4,92	25,28	150,89	0	65,00
	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
	Каша пшеничная с сахаром и маслом	150	6,5	1,51	28,39	146,07	0	249
	Чай с сахаром	150	0,11	0,03	7,05	28,81	0,45	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	25,86	15,03	180,66	1103,83	6,47	

Категория: Детский сад от
3-х до 7 лет



«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий СП ГБОУ СОШ № 4
г.р. Чапаевск – ДС № 20
С.М.Агафонова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
28.07.2026								
ЗАВТРАК	Каша манная 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
	Какао с молоком	200	1,20	1,30	13,00	90	1,17	248
2 ЗАВТРАК	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92	4	134,00
ОБЕД								
	Суп гороховый на м/к бульоне	180	4,39	4,22	13,06	108	4,65	81
	Котлета из мяса	90	21,53	22,58	2,30	301,56	0,07	315,00
	рис отварной	130	3,46	5,80	29,70	177,48	0	65,00
	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 пшеничная с маслом и сахаром	180	5,41	1,26	23,66	121,73	0	249
	Чай с сахаром	180	0,13	0,04	8,46	77,52	0,045	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	26,11	15,68	200,80	1471	96,90	