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

С.М.Агафонова

**Категория:** Детский сад от 1года до3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **29.10.2026** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная | 150 | 4,2 | 4,88 | 22,35 | 150,85 | 0 | 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** | Йогурт с печеньем | 100 | 2,80 | 4,00 | 4,20 | 67 | 0,3 | 400,00 |
| **ОБЕД** | Суп крестьянский на кур.бульоне со сметаной | 150 | 10,46 | 12,94 | 10,08 | 198,25 | 10,44 | 80/2 |
| | Салат с капусты и моркови | 40 | 0,7 | 1,6 | 3,3 | 30,2 | 8,6 | 45 |
| | Макаронник с курицей | 100 | 14,38 | 14,87 | 15,50 | 249,51 | 0,68 | 336,00 |
| | 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 гречневая с молоком | 150 | 1,1 | 5,36 | 4,05 | 68,42 | 0 | 243 |
| | Морс из смородины (клюква) | 150 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 | 20 | 123 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1100** | **46,2** | **51,13** | **145,25** | **1231,32** | **40,06** | |

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

_____ С.М.Агафонова

**Категория:** Детский сад от 3-х до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **29.10.2026** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная | 180 | 5,04 | 5,85 | 26,82 | 181,03 | 1,4 | 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** | Йогурт с печеньем | 100 | 2,80 | 4,00 | 4,20 | 67 | 0,3 | 400,00 |
| **ОБЕД** | крестьянский на кур.бульоне | 200 | 6,34 | 10,14 | 13,72 | 171,9 | 6,74 | 80/5 |
| | Салат с капустой и морковкой | 60 | 0,7 | 1,6 | 3,3 | 30,2 | 8,6 | 45 |
| | Макаронник с курицей | 150 | 23,11 | 22,24 | 15,96 | 358,7 | 0 | 336,00 |
| | 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 гречневая с молоком | 180 | 1,1 | 5,36 | 4,05 | 68,42 | 0 | 243 |
| | Морс из смородины (клюква) | 180 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 | 20 | 123 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1370** | **50,56** | **54,69** | **151,64** | **1313,05** | **122,60** | |