

Д/Сад Колокольчик (2) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калор-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23, Железо-1
180	Какао с-молоком	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
15	Повидло-	Калор-39, Углеводы-10
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за Завтрак Калор-384, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-61, Железо-2**Завтрак 2**

150	Сок. фруктовый	Калор-69, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
-----	-----------------------	--

Итого за Завтрак 2 Калор-69, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2**Обед**

50	Икра кабачковая	Калор-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200/10	Суп из овощей-со сметаной	Калор-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Железо-1
70	Биточки из птицы	Калор-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, Железо-1
130	Каша гречневая- рассыпчатая	Калор-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-3
180	Компот из свежих яблок	Калор-86, Углеводы-21, Железо-1
20	Хлеб -ржаной	Калор-35, Белки-1, Углеводы-7, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20

Итого за Обед Калор-636, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-73, Железо-7**Полдник**

60	Булочка "Ванильная"	Калор-179, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10

Итого за Полдник Калор-285, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-38, Железо-1**Ужин**

150	Картофель, запеченный в сметанном соусе*	Калор-169, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-14, Железо-1
60	Салат из свеклы с солеными огурцами.	Калор-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, Железо-1
200	Кисель плодово-ягодный	Калор-122, Белки-1, Углеводы-29
50	Хлеб ржаной	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2

Итого за Ужин Калор-452, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-63, Железо-4**Итого за день** Калор-1 826, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-251, Железо-15

Д/Сад Колокольчик (2) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая вязкая	Калор-204, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
10	Сыр твердый (порциями.)	Калор-34, Белки-3, Жиры-3
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
180	Чай с молоком	Калор-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-374, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-56, Железо-2
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Плоды свежие	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
60	Салат из белокочанной капусты с яблоками	Калор-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, Железо-1
200	Суп с рыбными консервами- Запеканка_картофельная с мясом	Калор-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
150	Соус молочный	Калор-225, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13, Железо-3
50	Компот из смеси сухофруктов	Калор-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
180	Хлеб -ржаной	Калор-99, Углеводы-24, Железо-1
20	Хлеб пшеничный	Калор-35, Белки-1, Углеводы-7, Железо-1
40		Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-686, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-84, Железо-7
<u>Полдник</u>		
30	Кондитерское изделие.	Калор-101, Белки-3, Углеводы-21
200	Кисломолочный напиток	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-202, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	Омлет натуральный.	Калор-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, Железо-2
50	Салат из моркови-	Калор-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Напиток из шиповника	Калор-97, Белки-1, Углеводы-23, Железо-2
50	Хлеб ржаной	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-446, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-47, Железо-6
Итого за день		Калор-1 709, Белки-71, Жиры-62, Углеводы-216, Железо-16



Д/Сад Колокольчик (2) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба молочная	Калор-172, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
180	Кофейный напиток с молоком-	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
20	Бутерброд с маслом.	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	Батон нарезной.	Калор-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калор-372, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-55, Железо-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый-	Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
Итого за Завтрак 2		Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с луком	Калор-62, Жиры-6, Углеводы-2
200	Суп-пюре из картофеля	Калор-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Железо-1
100	Тефтели рыбные с соусом	Калор-121, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-10, Железо-1
130	Макаронные изделия отварные	Калор-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Железо-1
180	Компот из апельсинов и яблок	Калор-84, Углеводы-20, Железо-1
20	Хлеб -ржаной	Калор-35, Белки-1, Углеводы-7, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-662, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-102, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с повидлом	Калор-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-300, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-51, Железо-1
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка морковная с творогом.	Калор-275, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-32, Железо-2
30	Молоко сгущенное	Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с сахаром.	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
50	Хлеб ржаной	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-498, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-75, Железо-5
Итого за день		Калор-1 897, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-298, Железо-13



Д/Сад Колокольчик (2) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная_жидкая	Калор-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
180	Чай с молоком_	Калор-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, Железо-1
10	Сыр твердый (порциями.)	Калор-34, Белки-3, Жиры-3
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор-364, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-54, Железо-2
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Плоды свежие.	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
50	Помидоры свежие	Калор-12, Белки-1, Углеводы-2
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной-	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
120	Печень говяжья "по-строгановски "	Калор-232, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-5, Железо-7
130	Рис отварной	Калор-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29
180	Компот из смеси сухофруктов.	Калор-76, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-702, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-85, Железо-10
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерское изделие	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	Кисломолочный напиток-	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-310, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-45, Железо-1
<u>Ужин</u>		
200	Овощи -в молочном соусе	Калор-201, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-16, Железо-1
200	Кисель витаминный	Калор-102, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-390, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-58, Железо-3
Итого за день		Калор-1 766, Белки-58, Жиры-63, Углеводы-241, Железо-17



Д/Сад Колокольчик (2) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная_жидкая	Калор-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, Железо-1
180	Кофейный напиток с молоком-	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
15	Повидло-	Калор-39, Углеводы-10
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор-360, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-61, Железо-2
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый-	Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
Итого за Завтрак 2		Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<u>Обед</u>		
60	Салат зеленый с огурцами	Калор-83, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1
200	Суп картофельный с клецками-	Калор-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
180	Рагу из_птицы	Калор-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, Железо-2
180	Компот из свежих яблок	Калор-86, Углеводы-21, Железо-1
20	Хлеб -ржаной	Калор-35, Белки-1, Углеводы-7, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-637, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-76, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Домашняя"	Калор-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-339, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46, Железо-1
<u>Ужин</u>		
180	Макаронные изделия, запеченные с сыром-	Калор-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34, Железо-1
60	Салат из свеклы отварной-	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200	Чай с сахаром.	Калор-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-427, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-71, Железо-4
Итого за день		Калор-1 828, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-269, Железо-14



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147334

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 17.09.2025 по 17.09.2026