

Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша ячневая вязкая</i>	Калор-204, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
180	<i>Какао с-молоком</i>	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
10	<i>Сыр твердый (порциями.)</i>	Калор-34, Белки-3, Жиры-3
30	<i>Батон нарезной</i>	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор-401, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-58, Железо-2
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Сок. фруктовый</i>	Калор-69, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
Итого за Завтрак 2		Калор-69, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<u>Обед</u>		
50	<i>Икра кабачковая</i>	Калор-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
70/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе -</i>	Калор-166, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-8, Железо-2
130	<i>Каша гречневая- рассыпчатая</i>	Калор-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-3
180	<i>Компот из смеси сухофруктов.</i>	Калор-76, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-632, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-71, Железо-6
<u>Полдник</u>		
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	<i>Молоко кипяченое.</i>	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-47, Железо-1
<u>Ужин</u>		
200	<i>Макаронные изделия отварные с овощами</i>	Калор-232, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-31, Железо-1
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-97, Белки-1, Углеводы-23, Железо-2
60	<i>Хлеб ржаной.</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-433, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-74, Железо-5
Итого за день		Калор-1 850, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-264, Железо-17



Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша манная молочная_жидкая</i>	Калор-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
200	<i>Чай с молоком-</i>	Калор-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Железо-1
20	<i>Бутерброд с маслом.</i>	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
15	<i>Батон нарезной_</i>	Калор-39, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калор-365, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-54, Железо-2
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Сок фруктовый-</i>	Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
Итого за Завтрак 2		Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калор-58, Жиры-6, Углеводы-1
200/10	<i>Свекольник со сметаной_</i>	Калор-94, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-10, Железо-1
70	<i>Биточки рыбные_</i>	Калор-79, Белки-79, Жиры-1, Углеводы-7
150	<i>Рис_припущенный</i>	Калор-177, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29
180	<i>Кисель плодово-ягодный.</i>	Калор-110, Белки-1, Углеводы-26
20	<i>Хлеб -ржаной</i>	Калор-35, Белки-1, Углеводы-7, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-646, Белки-90, Жиры-25, Углеводы-98, Железо-3
<u>Полдник</u>		
50	<i>Кондитерское изделие-</i>	Калор-231, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34, Железо-1
200	<i>Молоко кипяченое.</i>	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-337, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-44, Железо-2
<u>Ужин</u>		
150	<i>Омлет натуральный.</i>	Калор-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, Железо-2
50	<i>Салат картофельный</i>	Калор-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
50	<i>Хлеб ржаной_</i>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-378, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-36, Железо-6
Итого за день		Калор-1 791, Белки-127, Жиры-69, Углеводы-248, Железо-14



Д/сад Колокольчик (1) (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
20	Бутерброд с маслом.	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	Батон нарезной.	Калор-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай с молоком-	Калор-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-347, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52, 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>		
50	Огурцы соленые	Калор-7, Углеводы-1
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем _	Калор-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
70	Мясные Ёжики	Калор-171, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3, Железо-2
150	Капуста тушеная	Калор-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, Железо-1
180	Компот из смеси сухофруктов	Калор-99, Углеводы-24, 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-588, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-75, Железо-7
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерское изделие _	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-289, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-47, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг творожный запеченный	Калор-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, Железо-1
50	Соус молочный сладкий	Калор-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Чай с лимоном	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
50	Хлеб ржаной _	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-469, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-61, Железо-4
Итого за день		Калор-1 758, Белки-52, Жиры-50, Углеводы-251, Железо-16



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147334

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 17.09.2025 по 17.09.2026