

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 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
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок. фруктовый	Калор-69, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
Итого за Завтрак 2		Калор-69, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<u>Обед</u>		
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
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
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 (1) (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 квашеной капусты с луком	Калор-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Суп с рыбными консервами-	Калор-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
150	Запеканка_картофельная с мясом	Калор-225, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13, Железо-3
50	Соус молочный	Калор-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
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-692, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-85, 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
60	Икра морковная	Калор-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Железо-1
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-449, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-49, Железо-7
Итого за день		Калор-1 718, Белки-72, Жиры-61, Углеводы-219, Железо-16



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 Дружба молочная</i>	Калор-172, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
180	<i>Кофейный напиток с молоком-</i>	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
20	<i>Бутерброд с маслом.</i>	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	<i>Батон нарезной.</i>	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	<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>		
50	<i>Зеленый горошек отварной</i>	Калор-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200	<i>Суп-пюре из картофеля</i>	Калор-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Железо-1
100	<i>Тефтели рыбные с соусом</i>	Калор-121, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-10, Железо-1
130	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Железо-1
180	<i>Компот из апельсинов и яблок</i>	Калор-84, Углеводы-20, Железо-1
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-632, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-103, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	<i>Ватрушка с повидлом</i>	Калор-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41, Железо-1
200	<i>Молоко кипяченое.</i>	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-300, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-51, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	<i>Запеканка морковная с творогом</i>	Калор-229, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-27, Железо-1
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<i>Чай с сахаром.</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-452, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-70, Железо-4
Итого за день		Калор-1 821, Белки-66, Жиры-42, Углеводы-294, Железо-13



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
180	<i>Чай с молоком_</i>	Калор-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, 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-364, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-54, Железо-2
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	<i>Фрукты свежие.</i>	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
50	<i>Огурцы соленые</i>	Калор-7, Углеводы-1
200/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной-</i>	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	<i>Печень говяжья "по-строгановски "</i>	Калор-194, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-4, Железо-6
130	<i>Рис отварной</i>	Калор-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29
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-658, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-83, Железо-9
<u>Полдник</u>		
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	<i>Кисломолочный напиток-</i>	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-310, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-45, Железо-1
<u>Ужин</u>		
70/30	<i>Каштаны рыбные с томатным соусом-</i>	Калор-85, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-6, Железо-2
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калор-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, Железо-2
200	<i>Кисель витаминный</i>	Калор-102, Углеводы-25
50	<i>Хлеб ржаной_</i>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-368, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-54, Железо-6
Итого за день		Калор-1 700, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-235, Железо-18



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 пшеничная молочная жидкая</i>	Калор-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, Железо-1
180	<i>Кофейный напиток с молоком-</i>	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
15	<i>Повидло-</i>	Калор-39, Углеводы-10
30	<i>Батон нарезной</i>	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	<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>		
50	<i>Овощи отварные.</i>	Калор-43, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-6
200	<i>Суп картофельный с клецками-</i>	Калор-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
180	<i>Рагу из птицы</i>	Калор-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, Железо-2
180	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калор-86, Углеводы-21, Железо-1
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-597, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-81, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	<i>Булочка "Домашняя"</i>	Калор-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Железо-1
200	<i>Молоко кипяченое.</i>	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-339, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	<i>Макаронные изделия, запеченные с сыром</i>	Калор-189, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29, Железо-1
60	<i>Салат из свеклы отварной-</i>	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200	<i>Чай с сахаром.</i>	Калор-60, Углеводы-15
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-389, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-65, Железо-4
Итого за день		Калор-1 750, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-268, 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