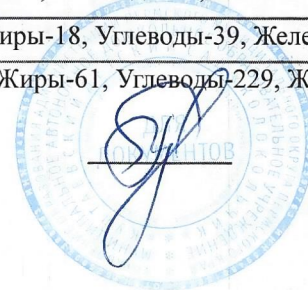


Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшениная молочная_жидкая	Калор-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
180	Какао с-молоком	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, 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-377, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-54, 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 с фасолью со сметаной.	Калор-109, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
70	Шницель рубленый-	Калор-160, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Железо-1
130	Каша гречневая- рассыпчатая	Калор-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-3
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-648, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-74, Железо-6
<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	Омлет натуральный.	Калор-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, Железо-2
50	Салат картофельный с зеленым горошком	Калор-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Чай с лимоном	Калор-61, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-393, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-39, Железо-5
Итого за день		Калор-1 777, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-229, Железо-16



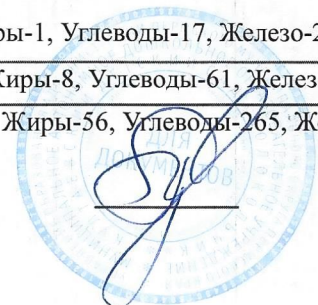
Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</i>	Калор-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23, Железо-1
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-381, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-53, Железо-1
<u>Завтрак 2</u>		
<i>шт</i>	<i>Плоды свежие</i>	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калор-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200/10	<i>Свекольник со сметаной_</i>	Калор-94, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-10, Железо-1
150	<i>Плов_из отварной птицы</i>	Калор-291, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-20, Железо-1
180	<i>Компот из апельсинов с яблоками</i>	Калор-60, Углеводы-14, 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-631, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-75, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	<i>Булочка "Ванильная"</i>	Калор-179, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Железо-1
200	<i>Кисломолочный напиток-</i>	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-280, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-37, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	<i>Запеканка из творога.</i>	Калор-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, Железо-1
50	<i>Соус молочный сладкий</i>	Калор-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	<i>Чай каркаде</i>	Калор-56, Углеводы-14
50	<i>Хлеб ржаной_</i>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-518, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-64, Железо-3
Итого за день		Калор-1 810, Белки-81, Жиры-70, Углеводы-228, Железо-10



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 манная молочная_жидкая	Калор-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
15	Повидло-	Калор-39, Углеводы-10
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-369, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-63, 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	Овощи отварные.	Калор-43, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-6
200	Суп картофельный с бобовыми	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
80	Рыба, запеченная в омлете_	Калор-118, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-3, Железо-1
150	Картофель жареный из отварного-	Калор-180, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-12, Железо-1
180	Компот из яблок с лимоном.	Калор-93, Углеводы-23, 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-648, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-81, Железо-5
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерское изделие-	Калор-231, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-337, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-44, Железо-2
<u>Ужин</u>		
80	Печень, тушенная в соусе сметанном	Калор-125, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-5, Железо-4
130	Макаронные изделия отварные	Калор-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, 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-397, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-61, Железо-7
Итого за день		Калор-1 816, Белки-62, Жиры-56, Углеводы-265, 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	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	Кофейный напиток с молоком-	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калор-396, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-58, Железо-1
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Фрукты свежие.	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
50	Огурцы соленые	Калор-7, Углеводы-1
200	Суп картофельный с клецками-	Калор-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
70	Котлеты Школьные	Калор-147, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-9, Железо-2
150	Пюре из гороха с маслом	Калор-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29, Железо-5
180	Компот из свежих яблок	Калор-41, Углеводы-10
20	Хлеб -ржаной	Калор-35, Белки-1, Углеводы-7, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-622, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-87, Железо-9
<u>Полдник</u>		
60	Сдоба обыкновенная	Калор-149, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29, Железо-1
200	Кисломолочный напиток-	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-250, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-37, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	Рис с овощами	Калор-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31
50	Икра кабачковая	Калор-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
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-447, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-81, Железо-3
Итого за день		Калор-1 714, Белки-68, Жиры-43, Углеводы-262, 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	<i>Каша пшеничная молочная_жидкая</i>	Калор-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, Железо-1
180	<i>Какао с-молоком</i>	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
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-368, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-53, 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 свеклы отварной-</i>	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200/10	<i>Суп Крестьянский со сметаной</i>	Калор-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
70	<i>Биточки из птицы</i>	Калор-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, Железо-1
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калор-99, Углеводы-24, 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-604, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-80, 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>		
150	<i>Пудинг из моркови и яблок.</i>	Калор-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Железо-3
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-97, Белки-1, Углеводы-23, Железо-2
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-426, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-74, Железо-6
Итого за день		Калор-1 777, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-269, Железо-18



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147334

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 17.09.2025 по 17.09.2026