

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 пшенная молочная_жидкая	Калор-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, 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-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор-364, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-55, Железо-1
<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	Суп с рыбными консервами-	Калор-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
70	Шницель-из птицы	Калор-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, Железо-1
150	Каша перловая рассыпчатая	Калор-146, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23, Железо-1
180	Компот из яблок с лимоном.	Калор-93, Углеводы-23, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-653, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-88, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Веснушка"	Калор-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-295, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44, 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	Чай с лимоном	Калор-61, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-413, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-41, Железо-6
Итого за день		Калор-1 794, Белки-68, Жиры-63, Углеводы-243, Железо-15



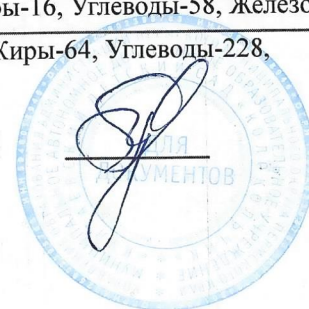
Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша 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
15	Повидло-	Калор-39, Углеводы-10
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор-369, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-63, Железо-2
<u>Завтрак 2</u>		
шт	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 макаронными изделиями и картофелем_	Калор-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
150	Жаркое по-домашнему	Калор-230, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-19, Железо-3
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-602, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-90, Железо-6
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерское изделие_	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
200	Кисломолочный напиток-	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-284, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка рисовая с творогом	Калор-239, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-39, Железо-1
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-462, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-82, Железо-3
Итого за день		Калор-1 718, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-281, Железо-12



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	Кофейный напиток с -молоком	Калор-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
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-365, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-53, 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 свеклы с чесноком *	Калор-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Железо-1
200	Суп-пюре из разных овощей.	Калор-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Железо-1
70/30	Ёжики мясные с соусом	Калор-195, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-5, Железо-2
130	Каша гречневая- рассыпчатая	Калор-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-3
180	Компот из свежих яблок	Калор-41, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-648, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-59, Железо-7
<u>Полдник</u>		
60	Булочка молочная-	Калор-170, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-276, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-43, Железо-1
<u>Ужин</u>		
70	Биточки рыбные_	Калор-79, Белки-79, Жиры-1, Углеводы-7
150	Картофель жареный из отварного-	Калор-180, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-12, 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-443, Белки-87, Жиры-16, Углеводы-58, Железо-5
Итого за день		Калор-1 797, Белки-137, Жиры-64, Углеводы-228, 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>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями.	Калор-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19
180	Какао с-молоком	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, 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
Итого за Завтрак		Калор-351, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-49, Железо-1
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Фрукты свежие.	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
50	Зеленый горошек отварной	Калор-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200/10	Рассольник Ленинградский	Калор-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
70	Фрикадельки из кур.	Калор-149, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-6, Железо-1
150	Капуста тушеная	Калор-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, 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-630, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-84, Железо-6
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерское изделие	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	Напиток кисломолочный	Калор-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-309, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-45, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг из творога	Калор-362, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33, 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-554, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-67, Железо-4
Итого за день		Калор-1 844, Белки-69, Жиры-65, Углеводы-246, 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	Каша пшеничная молочная жидкая	Калор-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, Железо-1
180	Чай с -молоком	Калор-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
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-354, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54, 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 из соленых огурцов с луком	Калор-58, Жиры-6, Углеводы-1
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной-	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
80	Рыба, запеченная в омлете_	Калор-118, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-3, Железо-1
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
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-604, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-71, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	Булочка Российская.	Калор-168, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-274, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-38, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	Макаронные изделия, запеченные с сыром	Калор-189, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29, Железо-1
50	Овощи отварные.	Калор-43, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-6
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-440, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-80, Железо-3
Итого за день		Калор-1 736, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-258, Железо-13



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147334

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 17.09.2025 по 17.09.2026