

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 Дружба молочная	Калор-172, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
15	Повидло-	Калор-39, Углеводы-10
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-370, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, Железо-1
<u>Завтрак 2</u>		
<i>шт</i>	Плоды свежие	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с чесноком *	Калор-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Железо-1
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем.	Калор-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, 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-631, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-75, Железо-6
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "школьная"	Калор-198, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-39, Железо-1
200	Напиток кисломолочный	Калор-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-298, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-47, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка из творога	Калор-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, Железо-1
50	Соус молочный сладкий	Калор-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-633, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-62, Железо-3
Итого за день		Калор-1 932, Белки-71, Жиры-72, Углеводы-247, Железо-11



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 пшениная 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-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калор-372, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-53, Железо-1
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Фрукты свежие	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калор-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200/10	Рассольник Ленинградский	Калор-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
70	Шницель из птицы-	Калор-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, Железо-1
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, 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-621, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-83, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	Манник.	Калор-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
200	Кисломолочный напиток.	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-217, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27, Железо-1
<u>Ужин</u>		
80	Суфле- рыбное	Калор-94, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2, Железо-1
150	Макаронные изделия отварные	Калор-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, 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-428, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-73, Железо-4
Итого за день		Калор-1 638, Белки-65, Жиры-48, Углеводы-235, Железо-11



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
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
200	<i>Чай с молоком-</i>	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	<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>Огурцы соленые</i>	Калор-7, Углеводы-1
200	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем_</i>	Калор-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
70	<i>Мясные Ёжики</i>	Калор-171, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3, Железо-2
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калор-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, 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-588, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-75, Железо-7
<u>Полдник</u>		
50	<i>Кондитерское изделие_</i>	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
200	<i>Молоко кипяченое.</i>	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	<i>Пудинг творожный запеченный</i>	Калор-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, Железо-1
50	<i>Соус молочный сладкий</i>	Калор-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
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-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