

**Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<i>Каша пшениная молочная_жидкая</i>	Калор-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, 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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-377, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-54, Железо-2
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<i>Сок. фруктовый</i>	Калор-69, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калор-69, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b><u>Обед</u></b>		
50	<i>Икра кабачковая</i>	Калор-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200/10	<i>Суп из овощей с фасолью со сметаной.</i>	Калор-109, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
70	<i>Шницель рубленый-</i>	Калор-160, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Железо-1
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
<b>Итого за Обед</b>		Калор-648, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-74, Железо-6
<b><u>Полдник</u></b>		
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
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-289, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-47, Железо-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<i>Омлет натуральный.</i>	Калор-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, Железо-2
50	<i>Салат картофельный с зеленым горошком</i>	Калор-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-61, Углеводы-15
50	<i>Хлеб ржаной_</i>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-393, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-39, Железо-5
<b>Итого за день</b>		Калор-1 777, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-229, Железо-16



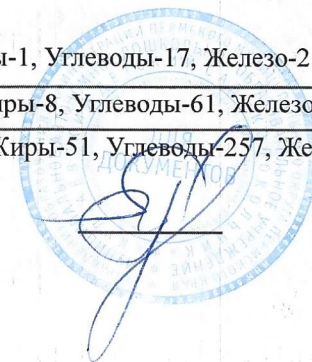
**Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b>	Калор-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23, Железо-1
180	<b>Кофейный напиток с молоком-</b>	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
20	<b>Бутерброд с маслом.</b>	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	<b>Батон нарезной.</b>	Калор-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-381, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-53, Железо-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
1шт	<b>Плоды свежие</b>	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоками</b>	Калор-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, Железо-1
200/10	<b>Свекольник со сметаной</b>	Калор-94, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-10, Железо-1
150	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калор-291, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-20, Железо-1
180	<b>Компот из апельсинов с яблоками.</b>	Калор-60, Углеводы-14, Железо-1
20	<b>Хлеб -ржаной</b>	Калор-35, Белки-1, Углеводы-7, Железо-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калор-625, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-73, Железо-5
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка "Ванильная"</b>	Калор-179, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Железо-1
200	<b>Кисломолочный напиток-</b>	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-280, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-37, Железо-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Запеканка из творога.</b>	Калор-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, Железо-1
50	<b>Соус молочный сладкий</b>	Калор-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	<b>Чай каркаде</b>	Калор-56, Углеводы-14
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-518, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-64, Железо-3
<b>Итого за день</b>		Калор-1 805, Белки-81, Жиры-70, Углеводы-227, Железо-11



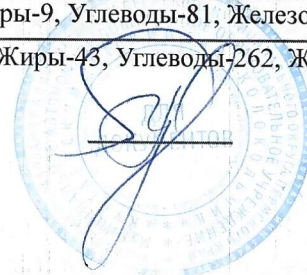
**Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<i>Каша манная молочная_жидкая</i>	Калор-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
15	<i>Повидло-</i>	Калор-39, Углеводы-10
30	<i>Батон нарезной</i>	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
180	<i>Чай с молоком_</i>	Калор-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, Железо-1
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-369, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-63, Железо-2
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<i>Сок фруктовый-</i>	Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b><u>Обед</u></b>		
60	<i>Икра морковная</i>	Калор-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Железо-1
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
80	<i>Рыба, запеченная в омлете_</i>	Калор-118, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-3, Железо-1
150	<i>Картофель жареный из отварного-</i>	Калор-180, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-12, Железо-1
180	<i>Компот из яблок с лимоном_</i>	Калор-54, Углеводы-13, 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
<b>Итого за Обед</b>		Калор-636, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-72, Железо-6
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<i>Кондитерское изделие.</i>	Калор-169, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36, Железо-1
200	<i>Молоко кипяченое.</i>	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-275, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-45, Железо-1
<b><u>Ужин</u></b>		
80	<i>Печень, тушенная в соусе сметанном</i>	Калор-125, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-5, Железо-4
130	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, 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
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-397, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-61, Железо-7
<b>Итого за день</b>		Калор-1 742, Белки-64, Жиры-51, Углеводы-257, Железо-18



**Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша ячневая вязкая</b>	Калор-204, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
10	<b>Сыр твердый (порциями.)</b>	Калор-34, Белки-3, Жиры-3
30	<b>Батон нарезной</b>	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
180	<b>Кофейный напиток с молоком-</b>	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-396, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-58, Железо-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
1шт	<b>Плоды свежие.</b>	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурцы соленые</b>	Калор-7, Углеводы-1
200	<b>Суп картофельный с клецками-</b>	Калор-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
70	<b>Котлеты Школьные</b>	Калор-147, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-9, Железо-2
150	<b>Пюре из гороха с маслом</b>	Калор-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29, Железо-5
180	<b>Компот-из свежих яблок.</b>	Калор-41, Углеводы-10
20	<b>Хлеб -ржаной</b>	Калор-35, Белки-1, Углеводы-7, Железо-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калор-622, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-87, Железо-9
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Сдоба обыкновенная</b>	Калор-149, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29, Железо-1
200	<b>Кисломолочный напиток-</b>	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-250, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-37, Железо-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рис с овощами</b>	Калор-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31
50	<b>Икра кабачковая</b>	Калор-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калор-122, Белки-1, Углеводы-29
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-447, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-81, Железо-3
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-368, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-53, Железо-2
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<i>Сок фруктовый-</i>	Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b><u>Обед</u></b>		
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>Картофельное пюре</i>	Калор-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, Железо-1
180	<i>Компот- из смеси сухофруктов</i>	Калор-76, Белки-1, Углеводы-18, 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
<b>Итого за Обед</b>		Калор-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-81, Железо-5
<b><u>Полдник</u></b>		
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
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-47, Железо-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<i>Пудинг из моркови и яблок.</i>	Калор-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Железо-3
50	<i>Соус кисельный-</i>	Калор-50, Углеводы-13
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
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-378, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-71, Железо-6
<b>Итого за день</b>		Калор-1 742, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-267, Железо-17



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650388

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 14.05.2026 по 14.05.2027