

**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 пшениная молочная_жидкая</b>	Калор-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, 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-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-364, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-55, Железо-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок. фруктовый</b>	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	<b>Икра кабачковая</b>	Калор-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b>	Калор-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Железо-1
70/30	<b>Ёжники мясные с соусом</b>	Калор-195, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-5, Железо-2
150	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	Калор-146, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23, Железо-1
180	<b>Компот из яблок с лимоном_</b>	Калор-54, Углеводы-13, Железо-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калор-631, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-71, Железо-5
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Кондитерское изделие_</b>	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
200	<b>Молоко кипяченое.</b>	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	<b>Омлет натуральный-</b>	Калор-240, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-3, Железо-2
60	<b>Икра морковная</b>	Калор-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Железо-1
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калор-61, Углеводы-15
50	<b>Хлеб ржаной_</b>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-457, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-41, Железо-6
<b>Итого за день</b>		Калор-1 810, Белки-63, Жиры-73, Углеводы-230, Железо-15



**Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

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

**Завтрак 2**

1шт **Плоды свежие**

**Итого за Завтрак 2**

**Обед**

60 **Салат из белокочанной капусты с яблоками** Калор-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, Железо-1

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-76, Белки-1, Углеводы-18, 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-573, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-82, Железо-6

**Полдник**

60 **Булочка "Веснушка"** Калор-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34, Железо-1

200 **Кисломолочный напиток** Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

**Итого за Полдник** Калор-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-42, Железо-1

**Ужин**

150 **Запеканка рисовая с творогом** Калор-239, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-39, Железо-1

50 **Соус из повидла фруктового** Калор-28, Углеводы-7

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-392, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-72, Железо-3

**Итого за день** Калор-1 624, Белки-55, Жиры-40, Углеводы-260, Железо-12



**Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
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-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-365, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-53, Железо-1
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Сок фруктовый-</b>	Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<u><b>Обед</b></u>		
60	<b>Салат из свеклы с чесноком *</b>	Калор-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Железо-1
200	<b>Суп-пюре из разных овощей.</b>	Калор-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Железо-1
70	<b>Шницель из кур</b>	Калор-132, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-7, Железо-1
130	<b>Каша гречневая- рассыпчатая</b>	Калор-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-3
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калор-86, Углеводы-21, Железо-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калор-630, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-71, Железо-6
<u><b>Полдник</b></u>		
30	<b>Кондитерское изделие.</b>	Калор-101, Белки-3, Углеводы-21
200	<b>Молоко кипяченое.</b>	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-207, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-31, Железо-1
<u><b>Ужин</b></u>		
70	<b>Биточки рыбные_</b>	Калор-79, Белки-79, Жиры-1, Углеводы-7
150	<b>Картофель жареный из отварного-</b>	Калор-180, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-12, Железо-1
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калор-97, Белки-1, Углеводы-23, Железо-2
50	<b>Хлеб ржаной_</b>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-443, Белки-87, Жиры-16, Углеводы-58, Железо-5
<b>Итого за день</b>		Калор-1 710, Белки-132, Жиры-57, Углеводы-228, 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>		
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями.</b>	Калор-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19
180	<b>Какао с-молоком</b>	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
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-351, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-49, 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>Салат картофельный</b>	Калор-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200/10	<b>Рассольник Ленинградский</b>	Калор-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
70	<b>Фрикадельки из кур.</b>	Калор-149, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-6, Железо-1
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калор-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-1
180	<b>Компот- из смеси сухофруктов</b>	Калор-76, Белки-1, Углеводы-18, 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-630, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-82, Железо-5
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка Российская.</b>	Калор-168, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
200	<b>Напиток кисломолочный</b>	Калор-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-268, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-37, Железо-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Пудинг из творога</b>	Калор-362, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33, Железо-1
50	<b>Соус молочный сладкий</b>	Калор-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-554, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-67, Железо-4
<b>Итого за день</b>		Калор-1 803, Белки-69, Жиры-65, Углеводы-235, Железо-12



**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 пшеничная молочная_жидкая</b>	Калор-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, Железо-1
180	<b>Чай с -молоком</b>	Калор-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-354, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54, Железо-2
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок фруктовый-</b>	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	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b>	Калор-62, Жиры-6, Углеводы-2
200/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной-</b>	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
80	<b>Суфле- рыбное</b>	Калор-94, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2, Железо-1
150	<b>Картофельное пюре</b>	Калор-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, Железо-1
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калор-86, Углеводы-21, 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-621, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-78, Железо-5
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Кондитерское изделие</b>	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	<b>Молоко кипяченое.</b>	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>		
200	<b>Макаронные изделия, запеченные с сыром.</b>	Калор-252, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, Железо-1
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-461, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-84, Железо-3
<b>Итого за день</b>		Калор-1 815, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-278, Железо-14



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650388

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 14.05.2026 по 14.05.2027