

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	Какао с-молоком	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
15	Повидло-	Калор-39, Углеводы-10
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор-384, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-61, 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-со сметаной	Калор-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Железо-1
70	Шницель рубленый-	Калор-160, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Железо-1
130	Макаронные изделия отварные	Калор-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, 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-643, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-95, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Ванильная"	Калор-179, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-285, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-38, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	Картофель, запеченный в сметанном соусе*	Калор-169, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-14, Железо-1
60	Салат из свеклы с солеными огурцами.	Калор-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, Железо-1
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-452, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-63, Железо-4
Итого за день		Калор-1 834, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-272, Железо-13



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

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	Чай с молоком	Калор-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, Железо-1

Итого за Завтрак Калор-374, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-56, Железо-2

1шт **Плоды свежие**

60	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками</i>	Калор-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, Железо-1
200	<i>Суп с рыбными консервами-</i>	Калор-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
150	<i>Запеканка_картофельная с мясом</i>	Калор-225, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13, Железо-3
50	<i>Соус молочный</i>	Калор-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
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

30	Кондитерское изделие.	Калор-101, Белки-3, Углеводы-21
200	Кисломолочный напиток	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

150	Омлет натуральный-	Калор-240, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-3, Железо-2
60	Икра морковная	Калор-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, 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-493, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-49, Железо-7.

Итого за день Калор-1 733, Белки-72, Жиры-66, Углеводы-212, Железо-16



Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)

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

Завтрак

180	Каша Дружба молочная	Калор-172, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25
180	Кофейный напиток с молоком-	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
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-372, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-55, Железо-1**Завтрак 2**

150	Сок фруктовый-	Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
-----	----------------	--

Итого за Завтрак 2 Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2**Обед**

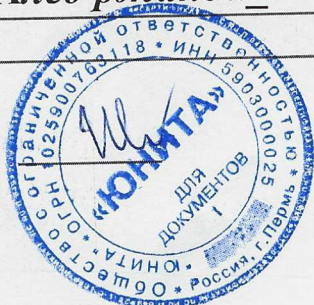
50	Огурцы соленые	Калор-7, Углеводы-1
200	Суп-пюре из картофеля	Калор-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Железо-1
100	Тефтели рыбные с соусом	Калор-121, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-10, Железо-1
130	Каша гречневая- рассыпчатая	Калор-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-3
180	Компот из апельсинов с яблоками.	Калор-60, Углеводы-14, 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-608, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-79, Железо-7**Полдник**

60	Ватрушка с повидлом	Калор-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10

Итого за Полдник Калор-300, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-51, Железо-1**Ужин**

150	Запеканка морковная с творогом	Калор-229, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-27, Железо-1
50	Соус кисельный-	Калор-50, Углеводы-13
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-404, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-66, Железо-4**Итого за день** Калор-1 749, Белки-63, Жиры-43, Углеводы-265, 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
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-364, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-54, Железо-2
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Фрукты свежие.	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с луком	Калор-62, Жиры-6, Углеводы-2
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной-	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	Печень говяжья "по-строгановски "	Калор-194, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-4, Железо-6
130	Рис отварной	Калор-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29
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-714, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-84, Железо-9
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерское изделие	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	Кисломолочный напиток-	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-310, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-45, Железо-1
<u>Ужин</u>		
70/30	Каштаны рыбные с томатным соусом-	Калор-85, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-6, Железо-2
150	Капуста тушеная	Калор-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, 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-382, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-60, Железо-6
Итого за день		Калор-1 770, Белки-62, Жиры-61, Углеводы-242, Железо-18



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650388

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 14.05.2026 по 14.05.2027