

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	Калор-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
	молочная_жидкая	
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	Калор-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
	-молоком	
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
200/10	Щи из свежей капусты с	Калор-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Железо-1
	картофелем.	
70/30	Ёжики мясные с соусом	Калор-195, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-5, Железо-2
130	Каша перловая	Калор-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Железо-1
	рассыпчатая*	
180	Компот из яблок с лимоном_	Калор-54, Углеводы-13, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-612, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-68, Железо-5
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерское изделие_	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
200	Молоко кипяченое.	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	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	Чай с лимоном	Калор-61, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-457, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-41, Железо-6
Итого за день		Калор-1 790, Белки-62, Жиры-72, Углеводы-227, 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>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	Шницель из кур	Калор-132, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-7, Железо-1
130	Каша гречневая- рассыпчатая	Калор-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-3
180	Компот из свежих яблок	Калор-86, Углеводы-21, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-630, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-71, Железо-6
<u>Полдник</u>		
30	Кондитерское изделие.	Калор-101, Белки-3, Углеводы-21
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-207, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-31, 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-1 710, 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)
-----------	--------------------	--

Завтрак

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

Завтрак 2

1шт **Плоды свежие.**

Итого за Завтрак 2

Обед

50	Салат картофельный	Калор-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
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-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-630, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-82, Железо-5

Полдник

60	Булочка Российская.	Калор-168, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
200	Напиток кисломолочный	Калор-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Полдник Калор-268, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-37, Железо-1

Ужин

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-1 803, Белки-69, Жиры-65, Углеводы-235, Железо-12



Мейсак

26.06.2026

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 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
80	Суфле- рыбное	Калор-94, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2, Железо-1
150	Картофельное пюре	Калор-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, 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-621, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-78, Железо-5
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерское изделие	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-47, Железо-1
<u>Ужин</u>		
200	Макаронные изделия, запеченные с сыром.	Калор-252, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, 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-461, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-84, Железо-3
Итого за день		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