

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

|     |                                           |                                                   |
|-----|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 180 | <i>Каша пшеничная<br/>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            |

150 Сок. фруктовый Калор-69, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2

|        |                                             |                                                    |
|--------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 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>Кашиа гречневая-<br/>рассыпчатая</i>     | Калор-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-3   |
| 180    | <i>Компот- из смеси<br/>сухофруктов</i>     | Калор-76, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1           |
| 40     | <i>Хлеб пшеничный</i>                       | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20                     |

|     |                       |                                         |
|-----|-----------------------|-----------------------------------------|
| 50  | Кондитерское изделие_ | Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38 |
| 200 | Молоко кипяченое.     | Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10 |

|     |                                              |                                                    |
|-----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 150 | <b>Омлет натуральный-</b>                    | Калор-240, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-3, Железо-2 |
| 50  | <b>Салат картофельный с зеленым горошком</b> | Калор-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4              |
| 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   |

Итого за день Калор-1 821, Белки-64, Жиры-66, Углеводы-229, Железо-16





**Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)**

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

**Завтрак**

|     |                                                  |                                                   |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 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            |

Итого за Завтрак Калор-381, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-53, Железо-1

**Завтрак 2****1шт** **Плоды свежие**

Итого за Завтрак 2

**Обед**

|        |                                                 |                                                     |
|--------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 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                      |

Итого за Обед Калор-625, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-73, Железо-5

**Полдник**

|     |                               |                                                   |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------------------|
| 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            |

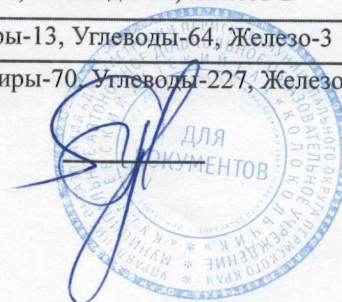
Итого за Полдник Калор-280, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-37, Железо-1

**Ужин**

|     |                              |                                                    |
|-----|------------------------------|----------------------------------------------------|
| 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   |

Итого за Ужин Калор-518, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-64, Железо-3

Итого за день 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

**Завтрак**

|     |                                        |                                                  |
|-----|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 180 | <b>Каша манная<br/>молочная жидкая</b> | Калор-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28          |
| 15  | <b>Повидло-</b>                        | Калор-39, Углеводы-10                            |
| 30  | <b>Батон нарезной</b>                  | Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15           |
| 180 | <b>Чай с молоком</b>                   | Калор-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, Железо-1 |

Итого за Завтрак Калор-369, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-63, Железо-2

**Завтрак 2**

|     |                       |                                          |
|-----|-----------------------|------------------------------------------|
| 150 | <b>Сок фруктовый-</b> | Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2 |
|-----|-----------------------|------------------------------------------|

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

**Обед**

|     |                                            |                                                    |
|-----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 60  | <b>Икра морковная</b>                      | Калор-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Железо-1    |
| 200 | <b>Суп картофельный с<br/>бобовыми</b>     | Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1   |
| 80  | <b>Рыба, запеченная в омлете</b>           | Калор-118, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-3, Железо-1  |
| 150 | <b>Картофель жареный из<br/>отварного-</b> | Калор-180, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-12, Железо-1 |
| 180 | <b>Компот из яблок с лимоном</b>           | Калор-54, Углеводы-13, 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                     |

Итого за Обед Калор-636, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-72, Железо-6

**Полдник**

|     |                              |                                         |
|-----|------------------------------|-----------------------------------------|
| 30  | <b>Кондитерское изделие.</b> | Калор-101, Белки-3, Углеводы-21         |
| 200 | <b>Молоко кипяченое.</b>     | Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10 |

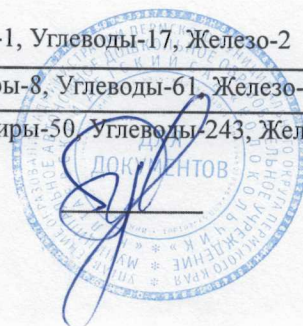
Итого за Полдник Калор-207, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-31, Железо-1

**Ужин**

|     |                                               |                                                   |
|-----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 80  | <b>Печень, тушенная в соусе<br/>сметанном</b> | Калор-125, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-5, Железо-4 |
| 130 | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b>        | Калор-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, Железо-1 |
| 200 | <b>Чай с сахаром.</b>                         | Калор-60, Углеводы-15                             |
| 50  | <b>Хлеб ржаной</b>                            | Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2  |

Итого за Ужин Калор-397, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-61, Железо-7

Итого за день Калор-1 674, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-243, Железо-17





**Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)**

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

**Завтрак**

|     |                                        |                                                   |
|-----|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 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<br/>молоком-</b> | Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12            |

Итого за Завтрак Калор-396, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-58, Железо-1

**Завтрак 2****1шт** **Плоды свежие.**

Итого за Завтрак 2

**Обед**

|     |                                         |                                                    |
|-----|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 50  | <b>Огурцы соленые</b>                   | Калор-7, Углеводы-1                                |
| 200 | <b>Суп картофельный с<br/>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                     |

Итого за Обед Калор-622, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-87, Железо-9

**Полдник**

|     |                               |                                                   |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------------------|
| 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            |

Итого за Полдник Калор-250, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-37, Железо-1

**Ужин**

|     |                               |                                                  |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------------------|
| 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 |

Итого за Ужин Калор-447, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-81, Железо-3

Итого за день 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                           |                                                                                |
| 180                       | <i>Каша пшеничная<br/>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<br/>сметаной</i>   | Калор-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1                                |
| 70                        | <i>Биточки из_кур</i>                     | Калор-132, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-7, Железо-1                              |
| 150                       | <i>Картофельное пюре</i>                  | Калор-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, Железо-1                              |
| 180                       | <i>Компот- из смеси<br/>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-621, Белки-22, Жиры-24, 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-1 746, Белки-51, Жиры-50, 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