

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 ячневая вязкая_	Калор-204, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
180	Какао с-молоком	Калор-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, 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-401, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-58, 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	Суп картофельный с бобовыми	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
70/30	Тефтели из говядины в молочном соусе -	Калор-166, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-8, Железо-2
130	Каша гречневая- рассыпчатая	Калор-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-3
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-632, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-71, Железо-6
<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 отварные с овощами	Калор-232, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-31, Железо-1
200	Напиток из шиповника	Калор-97, Белки-1, Углеводы-23, Железо-2
60	Хлеб ржаной.	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-433, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-74, Железо-5
Итого за день		Калор-1 850, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-264, Железо-17



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
15	Повидло-	Калор-39, Углеводы-10
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
180	Кофейный напиток с молоком-	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калор-370, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, Железо-1

Завтрак 2

1шт **Плоды свежие**

Итого за Завтрак 2

Обед

60	Салат из свеклы с чесноком *	Калор-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Железо-1
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем.	Калор-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Железо-1
180	Рагу из _птицы	Калор-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, Железо-2
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-631, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-75, Железо-6

Полдник

60	Булочка "школьная"	Калор-198, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-39, Железо-1
200	Напиток кисломолочный	Калор-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Полдник Калор-298, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-47, Железо-1

Ужин

150	Запеканка из творога	Калор-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, Железо-1
50	Соус молочный сладкий	Калор-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2

Итого за Ужин Калор-633, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-62, Железо-3

Итого за день Калор-1 932, Белки-71, Жиры-72, Углеводы-247, Железо-11



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
200	Чай с молоком-	Калор-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Железо-1
20	Бутерброд с маслом.	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
15	Батон нарезной_	Калор-39, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калор-365, Белки-10, Жиры-12, 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>		
50	Салат картофельный	Калор-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200/10	Свекольник со сметаной_	Калор-94, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-10, Железо-1
70	Биточки рыбные_	Калор-79, Белки-79, Жиры-1, Углеводы-7
150	Рис_припущенный	Калор-177, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29
180	Кисель плодово-ягодный.	Калор-110, Белки-1, Углеводы-26
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-91, Жиры-22, Углеводы-104, Железо-3
<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>		
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-40, Углеводы-10, Железо-1
50	Хлеб ржаной_	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-436, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-36, Железо-6
Итого за день		Калор-1 716, Белки-128, Жиры-64, Углеводы-240, Железо-14



Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)

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

Завтрак

180	Каша пшенная молочная жидкая	Калор-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
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 молоком-	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калор-372, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-53, Железо-1

Завтрак 21шт **Плоды свежие**

Итого за Завтрак 2

Обед

50	Салат из свежей капусты и огурцов	Калор-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1
200/10	Рассольник Ленинградский	Калор-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
70	Шницель из кур	Калор-132, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-7, Железо-1
150	Картофельное пюре	Калор-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, Железо-1
180	Компот из яблок с лимоном	Калор-54, Углеводы-13, 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-602, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-77, Железо-5

Полдник

60	Манник.	Калор-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
200	Кисломолочный напиток.	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Полдник Калор-217, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27, Железо-1

Ужин

80	Суфле- рыбное	Калор-94, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2, Железо-1
150	Макаронные изделия отварные	Калор-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, 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-428, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-73, Железо-4

Итого за день Калор-1 619, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-229, Железо-11



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
20	Бутерброд с маслом.	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	Батон нарезной.	Калор-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай с молоком-	Калор-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-347, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52, 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	Суп с макаронными изделиями и картофелем_	Калор-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
70	Мясные Ёжики	Калор-171, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3, Железо-2
150	Капуста тушеная	Калор-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, 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-620, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-70, Железо-6
<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	Пудинг творожный запеченный	Калор-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, 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-469, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-61, Железо-4
Итого за день		Калор-1 790, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-245, Железо-15



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650388

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 14.05.2026 по 14.05.2027