

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



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
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
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Фрукты свежие	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
60	Салат из белокочанной капусты с яблоками	Калор-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, Железо-1
200	Суп с рыбными консервами-	Калор-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
150	Запеканка_картофельная с мясом	Калор-225, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13, Железо-3
50	Соус молочный	Калор-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
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-663, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-78, Железо-6
<u>Полдник</u>		
30	Кондитерское изделие.	Калор-101, Белки-3, Углеводы-21
200	Кисломолочный напиток	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-202, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29, 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	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)
<u>Завтрак</u>		
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
<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	Огурцы свежие	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-609, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-80, Железо-7
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
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-266, 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	Плоды 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	Каши таны 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



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	Кофейный напиток с молоком-	Калор-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
15	Повидло-	Калор-39, Углеводы-10
30	Батон нарезной	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор-360, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-61, 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 свеклы отварной-	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200	Суп картофельный с клецками-	Калор-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, 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-608, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-80, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Домашняя"	Калор-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Железо-1
200	Молоко кипяченое.	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор-339, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46, Железо-1
<u>Ужин</u>		
200	Макаронные изделия, запеченные с сыром.	Калор-252, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, Железо-1
200	Чай с сахаром.	Калор-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-399, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-70, Железо-3
Итого за день		Калор-1 770, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-272, Железо-13



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650388

Владелец Курочкина Ольга Юрьевна

Действителен с 14.05.2026 по 14.05.2027