

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 пшениная молочная_жидкая	Калор-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, 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-377, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-54, 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 с фасолью со сметаной.	Калор-109, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
70	Шницель рубленый-	Калор-160, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Железо-1
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-648, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-74, 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	Омлет натуральный-	Калор-240, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-3, Железо-2
50	Салат картофельный с зеленым горошком	Калор-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
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-437, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-39, Железо-5
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), 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-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-381, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-53, Железо-1
<u>Завтрак 2</u>		
1шт	Плоды 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
200/10	Свекольник со сметаной_	Калор-94, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-10, Железо-1
150	Плов_ из отварной птицы	Калор-291, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-20, Железо-1
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-625, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-73, Железо-5
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Ванильная"	Калор-179, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Железо-1
200	Кисломолочный напиток-	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-280, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-37, Железо-1
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка из творога.	Калор-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, 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-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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная_жидкая	Калор-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
15	Повидло-	Калор-39, Углеводы-10
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-369, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-63, 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	Икра морковная	Калор-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Железо-1
200	Суп картофельный с бобовыми	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
80	Рыба, запеченная в омлете_	Калор-118, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-3, Железо-1
150	Картофель жареный из отварного-	Калор-180, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-12, 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-636, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-72, 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>		
80	Печень, тушенная в соусе сметанном	Калор-125, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-5, Железо-4
130	Макаронные изделия отварные	Калор-126, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25, 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-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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

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	Кофейный напиток с молоком-	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	Огурцы свежие	Калор-7, Углеводы-1
200	Суп картофельный с клецками-	Калор-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
70	Котлеты Школьные	Калор-147, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-9, Железо-2
150	Пюре из гороха с маслом	Калор-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29, Железо-5
180	Компот-из свежих яблок.	Калор-41, Углеводы-10
20	Хлеб -ржаной	Калор-35, Белки-1, Углеводы-7, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20

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

Полдник

60	Сдоба обыкновенная	Калор-149, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29, Железо-1
200	Кисломолочный напиток-	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

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

Ужин

150	Рис с овощами	Калор-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31
50	Икра кабачковая	Калор-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
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-447, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-81, Железо-3

Итого за день Калор-1 714, Белки-68, Жиры-43, Углеводы-263, Железо-14



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	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-368, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-53, 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
200/10	Суп Крестьянский со сметаной	Калор-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
70	Биточки 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 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-621, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-81, 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>		
150	Пудинг из моркови и яблок.	Калор-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Железо-3
50	Соус кисельный-	Калор-50, Углеводы-13
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-378, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-71, Железо-6
Итого за день		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