

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова

13.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 1вт)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
150	Каша рисовая вязкая	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28, ВитаминА-31, ВитаминС-1, Магний-28	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Плоды свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-9	=
200	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, ВитаминС-8, Магний-30	=
70	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-74, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-1, Магний-18	=
130	Пюре картофельное	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-26, ВитаминС-3, Магний-21	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
60	Ватрушка с повидлом	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=
<u>Ужин</u>			
200	Суп молочный с крупой	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, ВитаминС-1, Магний-23	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
Итого за день		Калорийность-1 490, Белки-54, Жиры-40, Углеводы-230, ВитаминА-85, ВитаминС-37, Магний-202	176-32

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Куттаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Куттаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташикина

14.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 1ср)**Пищевая ДС «Йолдыз»**

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

Завтрак

30	Бутерброд с маслом	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8, Магний-2	=
150/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-523, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-41, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1, Магний-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с молоком	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-15	=

2 Завтрак

200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
-----	---------------	--	---

Обед

50	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-14, Магний-8	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
70	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
130	Рагу из овощей	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-25	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Полдник

50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
200	Кисломолочный напиток /йогурт/	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=

Ужин

50	Салат из моркови	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-2, Магний-16	=
150	Макаронные изделия отварные с сыром	Калорийность-206, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26, Магний-15	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=

Итого за день Калорийность-2 184, Белки-75, Жиры-86, Углеводы-279, ВитаминА-84, ВитаминВ2-1, ВитаминС-121, Магний-195 **176-32**

Гендиректор М.А. Пасба

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Бай-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова

15.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 1чт)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

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

Завтрак

35	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7, Магний-10	=
150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-24, ВитаминС-1, Магний-53	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=

2 Завтрак

100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
-----	---------------	--	---

Обед

50	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-12, Магний-10	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
70/30	Биточки из говядины с молочным соусом	Калорийность-209, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-13, ВитаминА-3, Магний-21	=
130	Рис отварной	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34, ВитаминА-23, Магний-23	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Полдник

50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=

Ужин

70	Котлеты рыбные	Калорийность-79, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-7, Магний-16	=
130	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, Магний-31	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=

Итого за день Калорийность-1 967, Белки-68, Жиры-58,
Углеводы-291, ВитаминА-45, ВитаминС-43,
Магний-252

176-32

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Бам-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова

16.06.2023 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осеннее), 1шт)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
150	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28, Витамина А-30, Витамин С-1, Магний-41	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина А-3	=
2 Завтрак			
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, Витамин С-5, Магний-10	=
Обед			
50	Салат картофельный с огурцами солеными	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-7, Магний-11	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-8, Магний-21	=
70	Фрикадельки из кур	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-1, Магний-11	=
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26, Витамина А-30, Магний-8	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, Витамин С-3, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Полдник			
60	Булочка ванильная	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Магний-6	=
200	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Витамина А-40, Витамин С-1, Магний-28	=
Ужин			
70	Фрикадельки из говядины паровые	Калорийность-138, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Магний-12	=
130	Капуста тушеная	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11, Витамина А-22, Витамин С-18, Магний-30	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за день		Калорийность-1 760, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-258, Витамина А-125, Витамин С-44, Магний-215	176-32

Для документов

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол
ог

Халиуллина С.П.