

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова

18.09.2023 (Д.сад 3-7 лет  
(летне-осенний), 1пп)

## Пищевая 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	Бутерброды с повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20, Магний-3	=
150	Каша "Дружба"	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21, ВитаминаА-30, ВитаминС-1, Магний-23	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Салат из свежих огурцов	Калорийность-51, Жиры-5, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-7	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-170, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-15	=
150	Макароны отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
50	Вафли	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39, Магний-5	=
200	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=
<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	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 616, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-254, ВитаминаА-95, ВитаминС-33, Магний-188	<b>176-32</b>



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. Ташкинова

19.09.2023 (Д.сад 3-7 лет  
(летне-осенний), 1вт)

## Пищевлок ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	<b>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-9, ВитаминС-1, Магний-9	=
150	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, ВитаминА-261, Магний-19	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
<u>2 Завтрак</u>			
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8	=
<u>Обед</u>			
50	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-9	=
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
70	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-4, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Натрий-41, Магний-13	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
60	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3	=
<u>Ужин</u>			
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	=
160	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14, ВитаминС-12	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 636, Белки-61, Жиры-61, Углеводы-213, ВитаминА-332, ВитаминС-47, ВитаминРР-3, Натрий-41, Магний-156	<b>176-32</b>

Для  
документов

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. Ташкинова

20.09.2023 (Д.сад 3-7 лет  
(летне-осенний), 1ср)

## Пищевлок ДС «Йолдыз»

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

### Завтрак

15	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	=
150	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминаА-32, ВитаминС-1, Магний-36	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=

### 2 Завтрак

100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
-----	----------------------	--	---

### Обед

50	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-12, Магний-10	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
70	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-79, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-7, ВитаминаА-14, ВитаминС-2, Магний-25	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

### Полдник

50	<b>Пряники</b>	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
250	<b>Кисломолочный напиток /йогурт/</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-50, ВитаминС-2, Магний-35	=

### Ужин

50	<b>Салат из моркови</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-2, Магний-16	=
150	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	Калорийность-206, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26, Магний-15	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=

**Итого за день** Калорийность-1 606, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-230, ВитаминаА-120, ВитаминС-38, Магний-311 **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 «Баш-Култаевская основная школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова

22.09.2023 (Д.сад 3-7 лет  
(летне-осенний), 1шт)

## Пищевая ДС «Йолдыз»

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

### Завтрак

35	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминА-30, Натрий-34, Магний-8	=
150	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминС-1	=
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=

### 2 Завтрак

100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
-----	----------------------	--	---

### Обед

50	<b>Салат из моркови и яблок</b>	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-2, Магний-17	=
200	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
70	<b>Шницель из птицы припущенные</b>	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-25, Магний-36	=
200	<b>Компот из яблок и ягод замороженных</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

### Полдник

60	<b>Булочка ванильная</b>	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Магний-6	=
250	<b>Кисломолочный напиток/кефир</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-35	=

### Ужин

200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминС-1	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=

**Итого за день** Калорийность-1 510, Белки-57, Жиры-44,  
Углеводы-218, ВитаминА-124, ВитаминС-57,  
Натрий-34, Магний-195 **176-32**



М.А. Пасва

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.