

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

11.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 1пп)

## Пищевая 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, ВитаминА-30, ВитаминС-1, Магний-23	=
200	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-1	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-12, Магний-10	=
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	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18	=
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>			
50	Вафли	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39, Магний-5	=
200	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=
<u>Ужин</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
160	Рагу из овощей	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14, ВитаминС-12, Магний-31	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 755, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-276, ВитаминА-95, ВитаминС-53, Магний-201	<b>185-66</b>

Гендиректор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

12.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 1вт)

## Пищевая ценность ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	<i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-9, ВитаминС-1, Магний-9	=
150	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3, ВитаминА-261, Магний-19	=
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<u>2 Завтрак</u>			
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
<u>Обед</u>			
50	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-9	=
200/5	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-8, Магний-16	=
80	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	Калорийность-118, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминА-253, ВитаминС-2, Натрий-93, Магний-45	=
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-61, Углеводы-15, ВитаминС-3, Магний-2	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
60	<i>Ватрушка с повидлом</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминА-9, Магний-7	=
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3, Магний-28	=
<u>Ужин</u>			
200	<i>Суп молочный с крупой</i>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, ВитаминС-1, Магний-23	=
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 513, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-207, ВитаминА-581, ВитаминС-32, Натрий-93, Магний-244	<b>185-66</b>

Ген. директор *Паева* М.А. Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Бай-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

13.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 1ср)

## Пищевая ценность ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр (порциями)	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	=
150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминаА-32, ВитаминС-1, Магний-36	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<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	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
70	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
250	Кисломолочный напиток /йогурт/	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-50, ВитаминС-2, Магний-35	=
<u>Ужин</u>			
50	Винегрет овощной	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-9	=
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, ВитаминаА-3	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 711, Белки-57, Жиры-54, Углеводы-231, ВитаминаА-150, ВитаминС-30, Магний-285	<b>185-66</b>

Для  
документа  
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 школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

14.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 1чт)

## 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>			
30	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8, Магний-2	=
150	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминА-28, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<u>2 Завтрак</u>			
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
<u>Обед</u>			
50	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-9, Магний-7	=
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
160	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-10, Магний-36	=
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
250	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-3, Магний-35	=
<u>Ужин</u>			
150	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1	=
50	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28, ВитаминС-1, Магний-17	=
200	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 148, Белки-73, Жиры-79, Углеводы-284, ВитаминА-47, ВитаминВ2-1, ВитаминС-38, Магний-198	<b>185-66</b>



Ген. директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баиш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

15.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 1пт)

## 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>			
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7, Магний-10	=
150	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминС-1	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Салат картофельный с огурцами солеными	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-7, Магний-11	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
70	Шницель рубленый	Калорийность-160, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
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	=
<u>Полдник</u>			
60	Булочка ванильная	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Магний-6	=
250	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-35	=
<u>Ужин</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминС-1, Магний-21	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 593, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-217, ВитаминА-53, ВитаминС-62, Магний-199	<b>185-66</b>

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 школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

18.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весенний), 2пн)

## 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>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
150	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21, ВитаминА-28, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Чай с молоком	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-15	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-7	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-170, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-15	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
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>			
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, Магний-28	=
<u>Ужины</u>			
50	Винегрет овощной	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-4	=
150	Омлет натуральный	Калорийность-245, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-3	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 983, Белки-64, Жиры-75, Углеводы-258, ВитаминА-28, ВитаминС-45, Магний-206	<b>185-66</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог  
\_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

19.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весенний), 2вт)

## Пищевый блок ДС «Йолдыз»

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8, Магний-2	=
150	<b>Каша гречневая вязкая</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминА-28, Магний-53	=
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b><u>2 Завтрак</u></b>			
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Кукуруза отварная</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31, Магний-32	=
200/5	<b>Свекольник со сметаной</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
70	<b>Биточки рыбные</b>	Калорийность-79, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-7, Магний-16	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b><u>Полдник</u></b>			
60	<b>Шанежка с картофелем</b>	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, ВитаминС-4, Магний-18	=
200	<b>Кисломолочный напиток /йогурт/</b>	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-28	=
<b><u>Ужин</u></b>			
150	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	Калорийность-261, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38, Магний-1	=
50	<b>Соус молочный сладкий</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Магний-6	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 843, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-277, ВитаминА-98, ВитаминС-23, Магний-254	<b>185-66</b>

Ген. директор  М.А. Пасва

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.

Документов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

20.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 2ср)

## Пищеблок 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 рисовая молочная жидкая	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, ВитаминаА-32, ВитаминС-1, Магний-24	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	Салат из квашеной капусты с яблоками	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-7, Магний-6	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
70	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-13	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
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	=
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5	=
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3, Магний-28	=
<u>Ужин</u>			
50	Салат картофельный с зеленым горошком	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-5, Магний-9	=
150	Рагу из овощей	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминС-11	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 821, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-287, ВитаминаА-92, ВитаминС-125, Магний-169	<b>185-66</b>

Для  
документов

Ген.директор М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

21.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весенний), 2чт)

## 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>			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
150	Запеканка из творога	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминА-64, ВитаминС-1, Магний-38	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминС-1, Магний-27	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<u>2 Завтрак</u>			
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
<u>Обед</u>			
50	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-3, Магний-10	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
70	Шницель рубленый	Калорийность-160, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<u>Полдник</u>			
60	Булочка школьная	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-33, Магний-7	=
200	Кисломолочный напиток/кефир	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-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	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 989, Белки-89, Жиры-53, Углеводы-272, ВитаминА-128, ВитаминС-20, Магний-316	<b>185-66</b>

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая  
столовой \_\_\_\_\_

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог \_\_\_\_\_

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баи-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

22.03.2024 (Д.сад 3-7 лет  
(зимне-весеннее), 2пт)

## 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	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминаА-28, ВитаминС-1, Магний-21	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
200	<b>Чай каркаде</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
<u>2 Завтрак</u>			
100	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-9	=
<u>Обед</u>			
50	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-5, Магний-7	=
200/5	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
160	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-311, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-21, ВитаминаА-63, ВитаминС-1, Магний-28	=
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	=
<u>Полдник</u>			
50	<b>Печенье</b>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-3, Магний-28	=
<u>Ужин</u>			
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
70	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	Калорийность-103, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-2, Магний-18	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 636, Белки-63, Жиры-49, Углеводы-232, ВитаминаА-94, ВитаминС-37, Магний-191	<b>185-66</b>

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая  
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-технол  
ог

Халиуллина С.П.