

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

18.11.2024 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осенний), 1пн)

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 | 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 | = |
| 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 | Макаронные изделия с овощами | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-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, 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 | = |
| 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-1 616, Белки-45, Жиры-45,
Углеводы-254, ВитаминА-95, ВитаминС-33,
Магний-188 **185-66**

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

19.11.2024 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осенний), 1вт)

Пищевый блок ДС «Йолдыз»

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

185-66

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

20.11.2024 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осенний), 1ср)

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 (порциями) | Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4 | = |
| 150 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминА-32, ВитаминС-1, Магний-36 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| <u>2 Завтрак</u> | | | |
| 100 | Плоды 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 | = |
| 200/5 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 | = |
| 70 | Шницель рыбный натуральный | Калорийность-79, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-7, ВитаминА-14, ВитаминС-2, Магний-25 | = |
| 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> | | | |
| 50 | Пряники | Калорийность-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Магний-5 | = |
| 250 | Кисломолочный напиток /йогурт/ | Калорийность-126, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-50, ВитаминС-2, Магний-35 | = |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 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 с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 606, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-230, ВитаминА-120, ВитаминС-38, Магний-311 | 185-66 |

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая столовой Кучумова Н.Х.

Инженер-технолог Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

Е.В. Эйхгорн

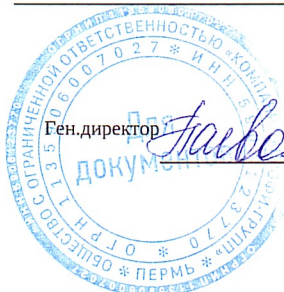
21.11.2024 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осенний), 1чт)

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 | Бутерброд с маслом | Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8, Магний-2 | = |
| 150 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминА-28, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 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> | | | |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-86, Белки-0,4, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Овощи натуральные (огурцы) | Калорийность-7, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-1, ВитаминС-12, Магний-10 | = |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19 | = |
| 150 | Рагу из птицы | Калорийность-213, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминС-9, Магний-33 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 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 | = |
| 250 | Молоко кипяченое | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-3 | = |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 150/50 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | Калорийность-425, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-24, ВитаминВ2-1, ВитаминС-1 | = |
| 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-2 120, Белки-72, Жиры-80,
Углеводы-275, ВитаминА-47, ВитаминВ2-1,
ВитаминС-36, Магний-158

185-66



Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Култаевская средняя школа"

СП МАОУ «Баш-Култаевская школа»

детский сад «Йолдыз»

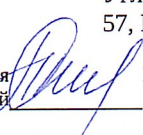
Е.В. Эйхгорн

22.11.2024 (Д.сад 3-7 лет
(летне-осенний), 1пт)

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-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминА-30, Натрий-34, Магний-8 | = |
| 150 | Каша манная молочная жидкая | Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминС-1 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | = |
| 2 Завтрак | | | |
| 100 | Плоды свежие | Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС- 10, Магний-9 | = |
| Обед | | | |
| 50 | Салат из моркови и яблок | Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-2, Магний-17 | = |
| 200 | Суп с рыбными консервами | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39 | = |
| 70 | Шницель из птицы припущенные | Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| 150 | Капуста тушеная | Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-25, 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 | = |
| Полдник | | | |
| 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 | = |
| Ужин | | | |
| 200 | Суп молочный с макаронными изделиями | Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминС-1 | = |
| 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-1 510, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-218, ВитаминА-124, ВитаминС- 57, Натрий-34, Магний-195 | 185-66 |

Ген. директор  М.А. Паева

Заведующая
столовой 

Кучумова Н.Х.

Инженер-
технолог 

Халиуллина С.П.