07.07.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
160	Каша вязкая гречневая	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
12	Сыр порциями	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4
	Итого за завтрак	Калорийность-335, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-46, Витамин С-1
	2 завтрак	
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
	обед	
51	Суфле из рыбы	Калорийность-82, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2
27	Соус молочный густой (для фарширования)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20
50	Салат из свежих помидоров	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-11
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1
	Итого за обед	Калорийность-624, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-92, Витамин С-42
	Уплотненный полдник	
150	Салат из свеклы отварной	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-13, Витамин С-14
75	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	Калорийность-185, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-27
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
5	Соль	
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-465, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-64, Витамин С-14
	Итого за день	Калорийность-1 465, Белки-47, Жиры-47, Углеводы-211, Витамин С-107

Утвердил заведующий Вахрушева Наталья Александровна
Калькулятор Иванова Ольга Сергеевна
Кладовщик Гереева Надежда Анатольевна
Повар Никифорова Любовь Викторовна

167 МБДОУ № 167

07.07.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
	Итого за завтрак	Калорийность-278, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-38, Витамин С-1
	2 завтрак	
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
	обед	
38	Суфле из рыбы	Калорийность-61, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2
20	Соус молочный густой (для фарширования)	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
111	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16
30	Салат из свежих помидоров	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-7
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11
3	Сметана	Калорийность-5
	Итого за обед	Калорийность-481, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-72, Витамин С-31
	Уплотненный полдник	
130	Салат из свеклы отварной	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11, Витамин С-12
60	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-22
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
3	Соль	
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-382, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-51, Витамин С-12
	Итого за день	Калорийность-1 182, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-170, Витамин С-94

Утвердил заведующий Вахрушева Наталья Александровна
Калькулятор Иванова Ольга Сергеевна
Кладовщик Гереева Надежда Анатольевна
Повар Никифорова Любовь Викторовна