167 МБДОУ № 167

01.07.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
170	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	12-16
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-50
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-59
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-46
	Итого за завтрак	Калорийность-329, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-46	27-71
	2 завтрак		
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
	обед		
50	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-5	5-46
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-30
85	Фрикадельки из птицы	Калорийность-184, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-8	39-78
106	Пюре картофельное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-13	11-98
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-60
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-04
46	Хлеб ржаной	Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21	2-80
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
	Итого за обед	Калорийность-658, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-91, Витамин С-24	70-72
	Уплотненный полдник		
154	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-290, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-19, Витамин С-2	51-98
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-12
208	Кефир, бифифрут	Калорийность-104, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-1	13-92
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-38
5	Соль		0-08
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-474, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-41, Витамин С-3	69-48
	Итого за день	Калорийность-1 507, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-189, Витамин С-28	172-84

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

167 МБДОУ № 167

01.07.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	9-30
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-25
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-24
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-55
	Итого за завтрак	Калорийность-267, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37	22-34
	2 завтрак		
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
	обед		
30	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-21, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	3-28
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-72
64	Фрикадельки из птицы	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6	29-83
101	Пюре картофельное	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-12	11-40
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-69
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-24
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
	Итого за обед	Калорийность-518, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-74, Витамин С-20	54-89
	Уплотненный полдник		
133	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-250, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-17, Витамин С-2	45-04
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-05
174	Кефир, бифифрут	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-1	11-60
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-04
3	Соль		0-05
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-390, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-34, Витамин С-3	58-78
	Итого за день	Калорийность-1 221, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-156, Витамин С-24	140-94

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