

Сад ДОУ №180

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	ДС(180) Запеканка из творога 160 <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весомой 9%</i>	Калорийность-323, Углеводы-22, Белки-23, Витамин С-1, Жиры-15
30	ДС(180) Соус молочный (сладкий) 30 <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>	Калорийность-34, Жиры-1, Углеводы-4
30	ДС(180) Батон <i>Батон</i>	Калорийность-81, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-1
180	ДС(180) Молоко кипяченое 180 <i>Молоко 2,5%</i>	Белки-5, Калорийность-108, Углеводы-8, Жиры-6
400	Итого за Завтрак	Калорийность-546, Углеводы-49, Белки-30, Витамин С-1, Жиры-23
<u>Завтрак 2</u>		
170	ДС(180) Сок яблочный 170 <i>Сок яблочный 3л</i>	Калорийность-77, Углеводы-19
170	Итого за Завтрак 2	Калорийность-77, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
60	ДС(180) Салат из свежих огурцов 60 <i>Масло растительное, Огурцы свежие</i>	Витамин С-4, Жиры-4, Калорийность-39
200	ДС(180) Суп с рыбными консервами 200 <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Консервы рыбные, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Укроп (зелень), Петрушка (зелень), Вода</i>	Углеводы-14, Витамин С-12, Калорийность-127, Жиры-4, Белки-9
160	ДС(180) Голубцы ленивые 160 <i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Говядина, Капуста белокочанная</i>	Жиры-9, Калорийность-171, Витамин С-40, Белки-12, Углеводы-10
30	ДС(180) Соус сметанный 30 <i>Мука пшеничная, Вода, Сметана 15%</i>	Калорийность-16, Углеводы-2, Жиры-1
30	ДС(180) Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-69
180	ДС(180) Кисель из повидла 180 <i>Крахмал, Повидло, Лимонная кислота, Вода, Сахар-песок</i>	Калорийность-111, Углеводы-26
40	ДС(180) Хлеб ржаной 40 <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-18
5	ДС(180) Соль 5 <i>Соль</i>	
705	Итого за Обед	Витамин С-56, Жиры-18, Калорийность-629, Углеводы-85, Белки-26
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	ДС(180) Ряженка <i>Ряженка 2,5%</i>	Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-92
200	ДС(180) Суп молочный с гречневой крупой 200 <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, Вода, Сахар-песок</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-18
180	ДС(180) Чай с сахаром 180 <i>Чай, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-10, Калорийность-40
80	ДС(180) Булочка дорожная 80 <i>Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Дрожжи, Вода, Сахар-песок</i>	Жиры-10, Углеводы-45, Калорийность-289, Белки-5
40	ДС(180) Яйца вареные <i>Яйцо</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
680	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-81, Белки-21, Жиры-27, Калорийность-637
1 955	Итого за день	Калорийность-1 889, Углеводы-234, Белки-77, Витамин С-57, Жиры-68

Ясли ДООУ №180

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	ДС(180) Запеканка из творога 130 <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Сахар-песок, Сметана 15%, Творог весомой 9%</i>	Углеводы-18, Белки-18, Калорийность-263, Жиры-13
20	ДС(180) Соус молочный (сладкий) 20 <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>	Жиры-1, Калорийность-22, Углеводы-3
30	ДС(180) Батон <i>Батон</i>	Калорийность-81, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-1
160	ДС(180) Молоко кипяченое 160 <i>Молоко 2,5%</i>	Углеводы-8, Калорийность-96, Жиры-5, Белки-5
340	Итого за Завтрак	Углеводы-44, Белки-25, Калорийность-462, Жиры-20
<u>Завтрак 2</u>		
150	ДС(180) Сок яблочный 150 <i>Сок яблочный 3л</i>	Углеводы-34, Калорийность-136
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-34, Калорийность-136
<u>Обед</u>		
40	ДС(180) Салат из свежих огурцов 40 <i>Масло растительное, Огурцы свежие</i>	Жиры-2, Калорийность-26, Витамин С-3
150	ДС(180) Суп с рыбными консервами 150 <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Консервы рыбные, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Укроп (зелень), Петрушка (зелень), Вода</i>	Белки-6, Углеводы-10, Калорийность-95, Жиры-3, Витамин С-9
120	ДС(180) Голубцы ленивые 120 <i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Говядина, Капуста белокочанная</i>	Калорийность-129, Жиры-7, Углеводы-8, Витамин С-30, Белки-9
20	ДС(180) Соус сметанный 20 <i>Мука пшеничная, Вода, Сметана 15%</i>	Углеводы-1, Калорийность-11, Жиры-1
150	ДС(180) Кисель из повидла 150 <i>Крахмал, Повидло, Лимонная кислота, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-22, Калорийность-93
20	ДС(180) Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-9
30	ДС(180) Хлеб ржаной 30 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-3, Калорийность-72, Углеводы-14
3	ДС(180) Соль <i>Соль</i>	
533	Итого за Обед	Жиры-13, Калорийность-472, Витамин С-42, Белки-20, Углеводы-64
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	ДС(180) Суп молочный с гречневой крупой 150 <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, Вода, Сахар-песок</i>	Белки-5, Калорийность-116, Углеводы-13, Жиры-4
160	ДС(180) Ряженка 160 <i>Ряженка 2,5%</i>	Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-86, Белки-5
40	ДС(180) Яйца вареные <i>Яйцо</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
150	ДС(180) Чай с сахаром 150 <i>Чай, Вода, Сахар-песок</i>	Калорийность-28, Углеводы-7
70	ДС(180) Булочка дорожная 70 <i>Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Дрожжи, Вода, Сахар-песок</i>	Белки-5, Калорийность-270, Жиры-10, Углеводы-39
570	Итого за Уплотненный полдник	Белки-20, Калорийность-563, Углеводы-66, Жиры-23
1 593	Итого за день	Углеводы-208, Белки-65, Калорийность-1 633, Жиры-56, Витамин С-42