

Сад ДОУ №180

| Выход (г)                         | Наименование блюда                                                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 160                               | <b>ДС(180) Запеканка из творога 160</b><br><i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Творог пач , Сахар-песок, Сметана 15%</i>                                            | Калорийность-323, Углеводы-22, Белки-23, Витамин С-1, Жиры-15                  |
| 30                                | <b>ДС(180) Соус молочный (сладкий) 30</b><br><i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>                                                     | Калорийность-34, Жиры-1, Углеводы-4                                            |
| 30                                | <b>ДС(180) Батон</b><br><i>Батон</i>                                                                                                                                                   | Калорийность-81, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-1                                  |
| 180                               | <b>ДС(180) Молоко кипяченое 180</b><br><i>Молоко 2,5%</i>                                                                                                                              | Белки-5, Калорийность-108, Углеводы-8, Жиры-6                                  |
| 400                               | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                | Калорийность-546, Углеводы-49, Белки-30, Витамин С-1, Жиры-23                  |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 170                               | <b>ДС(180) Сок яблочный 170</b><br><i>Сок яблочный 1л</i>                                                                                                                              | Калорийность-77, Углеводы-19                                                   |
| 170                               | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                                                                                                              | Калорийность-77, Углеводы-19                                                   |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 60                                | <b>ДС(180) Салат из свежих огурцов 60</b><br><i>Масло растительное, Огурцы свежие</i>                                                                                                  | Витамин С-4, Жиры-4, Калорийность-39                                           |
| 200                               | <b>ДС(180) Суп с рыбными консервами 200</b><br><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                               | <b>ДС(180) Голубцы ленивые 160</b><br><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                                | <b>ДС(180) Соус сметанный 30</b><br><i>Мука пшеничная, Вода, Сметана 15%</i>                                                                                                           | Калорийность-16, Углеводы-2, Жиры-1                                            |
| 30                                | <b>ДС(180) Хлеб пшеничный 30</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                                                                              | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-69                                          |
| 180                               | <b>ДС(180) Кисель из повидла 180</b><br><i>Крахмал, Повидло, Лимонная кислота, Вода, Сахар-песок</i>                                                                                   | Калорийность-111, Углеводы-26                                                  |
| 40                                | <b>ДС(180) Хлеб ржаной 40</b><br><i>Хлеб ржаной</i>                                                                                                                                    | Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-18                                          |
| 5                                 | <b>ДС(180) Соль 5</b><br><i>Соль</i>                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 705                               | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                   | Витамин С-56, Жиры-18, Калорийность-629, Углеводы-85, Белки-26                 |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 180                               | <b>ДС(180) Ряженка</b><br><i>Ряженка 2,5%</i>                                                                                                                                          | Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-92                                   |
| 200                               | <b>ДС(180) Суп молочный с гречневой крупой 200</b><br><i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, Вода, Сахар-песок</i>                                                    | Калорийность-153, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-18                                 |
| 180                               | <b>ДС(180) Чай с сахаром 180</b><br><i>Чай, Вода, Сахар-песок</i>                                                                                                                      | Углеводы-10, Калорийность-40                                                   |
| 80                                | <b>ДС(180) Булочка дорожная 80</b><br><i>Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Дрожжи, Вода, Сахар-песок</i>                                                                          | Жиры-10, Углеводы-45, Калорийность-289, Белки-5                                |
| 40                                | <b>ДС(180) Яйца вареные</b><br><i>Яйцо</i>                                                                                                                                             | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                               |
| 680                               | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                                                                                                                                                    | Углеводы-81, Белки-21, Жиры-27, Калорийность-637                               |
| 1 955                             | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                   | 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 130                               | <b>ДС(180) Запеканка из творога 130</b><br><i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Творог пач , Сахар-песок, Сметана 15%</i>                                            | Углеводы-18, Белки-18, Калорийность-263, Жиры-13                               |
| 20                                | <b>ДС(180) Соус молочный (сладкий) 20</b><br><i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>                                                     | Жиры-1, Калорийность-22, Углеводы-3                                            |
| 30                                | <b>ДС(180) Батон</b><br><i>Батон</i>                                                                                                                                                   | Калорийность-81, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-1                                  |
| 160                               | <b>ДС(180) Молоко кипяченое 160</b><br><i>Молоко 2,5%</i>                                                                                                                              | Углеводы-8, Калорийность-96, Жиры-5, Белки-5                                   |
| 340                               | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                | Углеводы-44, Белки-25, Калорийность-462, Жиры-20                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 150                               | <b>ДС(180) Сок яблочный 150</b><br><i>Сок яблочный 1л</i>                                                                                                                              | Углеводы-34, Калорийность-136                                                  |
| 150                               | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                                                                                                              | Углеводы-34, Калорийность-136                                                  |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 40                                | <b>ДС(180) Салат из свежих огурцов 40</b><br><i>Масло растительное, Огурцы свежие</i>                                                                                                  | Жиры-2, Калорийность-26, Витамин С-3                                           |
| 150                               | <b>ДС(180) Суп с рыбными консервами 150</b><br><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                               | <b>ДС(180) Голубцы ленивые 120</b><br><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                                | <b>ДС(180) Соус сметанный 20</b><br><i>Мука пшеничная, Вода, Сметана 15%</i>                                                                                                           | Углеводы-1, Калорийность-11, Жиры-1                                            |
| 150                               | <b>ДС(180) Кисель из повидла 150</b><br><i>Крахмал, Повидло, Лимонная кислота, Вода, Сахар-песок</i>                                                                                   | Углеводы-22, Калорийность-93                                                   |
| 20                                | <b>ДС(180) Хлеб пшеничный 20</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                                                                              | Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-9                                           |
| 30                                | <b>ДС(180) Хлеб ржаной 30</b><br><i>Хлеб ржаной</i>                                                                                                                                    | Белки-3, Калорийность-72, Углеводы-14                                          |
| 3                                 | <b>ДС(180) Соль</b><br><i>Соль</i>                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 533                               | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                   | Жиры-13, Калорийность-472, Витамин С-42, Белки-20, Углеводы-64                 |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 150                               | <b>ДС(180) Суп молочный с гречневой крупой 150</b><br><i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, Вода, Сахар-песок</i>                                                    | Белки-5, Калорийность-116, Углеводы-13, Жиры-4                                 |
| 160                               | <b>ДС(180) Ряженка 160</b><br><i>Ряженка 2,5%</i>                                                                                                                                      | Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-86, Белки-5                                   |
| 40                                | <b>ДС(180) Яйца вареные</b><br><i>Яйцо</i>                                                                                                                                             | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                               |
| 150                               | <b>ДС(180) Чай с сахаром 150</b><br><i>Чай, Вода, Сахар-песок</i>                                                                                                                      | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    |
| 70                                | <b>ДС(180) Булочка дорожная 70</b><br><i>Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Дрожжи, Вода, Сахар-песок</i>                                                                          | Белки-5, Калорийность-270, Жиры-10, Углеводы-39                                |
| 570                               | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                                                                                                                                                    | Белки-20, Калорийность-563, Углеводы-66, Жиры-23                               |
| 1 593                             | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                   | Углеводы-208, Белки-65, Калорийность-1 633, Жиры-56, Витамин С-42              |