

ДОУ 26 Сад (рацион) Лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями(200) макаронные изделия, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	ЭЦ-211, Жиры-6, Углеводы-32, Белки-7
20	Хлеб ржаной(20) хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-16, ЭЦ-78
200	Кофейный напиток с молоком(200) кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Углеводы-15, Белки-2, Жиры-2, ЭЦ-93
35	Бутерброд с маслом(35) масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб	Углеводы-15, Белки-2, Жиры-4, ЭЦ-106
455	Итого за Завтрак	ЭЦ-488, Жиры-12, Углеводы-78, Белки-13
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир(180) кефир 2,5-3,2%	Углеводы-6, ЭЦ-112, Белки-9, Жиры-6
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-6, ЭЦ-112, Белки-9, Жиры-6
<u>Обед</u>		
105	Тефтели мясные(120) лук, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, рис, чеснок, говядина, баранина, Вода	ЭЦ-696, Жиры-44, Углеводы-30, Белки-42
200	Компот из сушеных фруктов(150) сахар песок, сухофрукты, кислота лимонная, Вода	Белки-1, Углеводы-17, ЭЦ-70, Жиры-3
45	Огурцы свежие(50) *** огурцы свежие	
130	Капуста цветная, запеченная в соусе(105) *** масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сыр российский, молоко свежее 2,5-3,2%, капуста цветная	
30	Хлеб пшеничный 30(30) хлеб	Белки-4, ЭЦ-142, Углеводы-30
30	Хлеб ржаной(30) хлеб ржаной	ЭЦ-59, Белки-2, Углеводы-12
200	Суп картофельный с бобовыми(200) горох, картофель, лук, масло растительное, морковь, соль (йодированная), укроп, Вода	
740	Итого за Обед	ЭЦ-967, Жиры-47, Углеводы-89, Белки-49
<u>Уплотненный полдник.</u>		
25	Хлеб пшеничный 15(25) хлеб	ЭЦ-118, Углеводы-24, Белки-4
45	Помидоры свежие(60) *** помидоры свежие	
110	Рыба, тушеная с овощами(110) лук, масло растительное, морковь, томат, рыба минтай , Вода	ЭЦ-66, Углеводы-4, Жиры-5, Белки-1
193	Пюре картофельное(175) картофель, масло сливочное 72,50-82,50%, молоко свежее 2,5-3,2%	Углеводы-21, Белки-3, Жиры-6, ЭЦ-151
40	Яйца вареные(40) яйцо	
40	Печенье(40) печенье	
207	Чай с сахаром(200/7) сахар песок, чай, Вода	ЭЦ-28, Углеводы-7
660	Итого за Уплотненный полдник.	ЭЦ-363, Углеводы-56, Белки-8, Жиры-11
2 035	Итого за день	ЭЦ-1 930, Жиры-76, Углеводы-229, Белки-79