

## ДС(227) Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
33	<b>Бутерброд с маслом(25/5) *</b> <small>масло сливочное (пачка), хлеб пшеничный</small>	ЭЦ-79, Жиры-3, Углеводы-11, Белки-1
130	<b>Пудинг из творога с рисом(130) *</b> <small>масло сливочное (пачка), молоко свежее, мука пшеничная, рис, сахар песок, сметана, творог, яйцо, Творог (0,2кг)</small>	Углеводы-19, Витамин С-1, Жиры-13, Белки-17, ЭЦ-266
200	<b>Чай с лимоном(200) *</b> <small>лимон, сахар песок, чай</small>	Белки-0, ЭЦ-63, Витамин С-3, Углеводы-15, Жиры-0
363	<b>Итого за Завтрак</b>	ЭЦ-408, Жиры-16, Углеводы-45, Белки-18, Витамин С-4
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
105	<b>Бананы(100) *</b> <small>бананы</small>	Белки-2, ЭЦ-96, Витамин С-10, Углеводы-21, Жиры-1
105	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-2, ЭЦ-96, Витамин С-10, Углеводы-21, Жиры-1
<b><u>Обед</u></b>		
185	<b>Сок фруктовый(200) *</b> <small>Сок яблочный 3л.</small>	Витамин С-0, Углеводы-20, Жиры-0, ЭЦ-92, Белки-1
32	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b> <small>хлеб пшеничный</small>	Белки-2, ЭЦ-71, Жиры-0, Углеводы-15
40	<b>Хлеб ржаной(30) *</b> <small>хлеб ржаной</small>	ЭЦ-57, Жиры-0, Углеводы-12, Белки-2
3	<b>чеснок(3) *</b> <small>чеснок</small>	Жиры-0, ЭЦ-6, Белки-0, Углеводы-1, Витамин С-0
160	<b>Капуста тушеная(150) *</b> <small>капуста нового урожая, масло растительное, Морковь нового урожая, мука пшеничная, сахар песок, соль, томат, лук разный нового урожая</small>	Углеводы-18, Жиры-6, ЭЦ-150, Белки-5, Витамин С-100
80	<b>Котлеты(80) *</b> <small>масло растительное, молоко свежее, мясо говядина - мяко, соль, хлеб пшеничный, яйцо, лук разный нового урожая</small>	Жиры-14, ЭЦ-200, Белки-14, Витамин С-6, Углеводы-6
200	<b>Суп картофельный с клецками(200) *</b> <small>картофель нового урожая, масло растительное, масло сливочное (пачка), Морковь нового урожая, мука пшеничная, перец болгарский, соль, яйцо, лук разный нового урожая</small>	Углеводы-32, ЭЦ-195, Белки-5, Жиры-6, Витамин С-30
700	<b>Итого за Обед</b>	Витамин С-136, Углеводы-104, Жиры-26, ЭЦ-771, Белки-29
<b><u>Полдник</u></b>		
225	<b>йогурт(200) *</b> <small>йогурт</small>	Белки-10, Витамин С-1, Жиры-6, ЭЦ-136, Углеводы-7
60	<b>Оладьи с повидлом(50/10) *</b> <small>дрожжи, масло растительное, молоко свежее, мука пшеничная, повидло, сахар песок, яйцо</small>	ЭЦ-196, Белки-4, Витамин С-0, Углеводы-32, Жиры-7
285	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Витамин С-1, Жиры-13, ЭЦ-332, Углеводы-39
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Какао с молоком(180) *</b> <small>какао, молоко свежее, сахар песок</small>	Жиры-2, Витамин С-1, Углеводы-13, ЭЦ-74, Белки-2
200	<b>Суп молочный с пшеничной крупой(200) *</b> <small>масло сливочное (пачка), молоко свежее, пшено, сахар песок</small>	ЭЦ-141, Жиры-6, Углеводы-17, Витамин С-2, Белки-4
21	<b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b> <small>хлеб пшеничный</small>	ЭЦ-47, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
40	<b>Яйца вареные(40) *</b> <small>яйцо</small>	ЭЦ-157, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-1
441	<b>Итого за Ужин</b>	Жиры-20, Витамин С-3, Углеводы-41, ЭЦ-419, Белки-21
1 894	<b>Итого за день</b>	ЭЦ-2 026, Жиры-76, Углеводы-250, Белки-84, Витамин С-154