

Меню Школа № 10 ЛДПД 7-11 лет

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>завтрак</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	34-51
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-441, Б-15, Ж-14, У-65, Вит.С-1, Na-494, К-229, Са-151, Mg-23, P-179, Fe-2			
<u>обед</u>			
ЭЦ-122, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-808, К-391, Са-27, Mg-22, P-55, Fe-1	.200/10	Рассольник Ленинградский со сметан	23-70
ЭЦ-289, Б-17, Ж-23, У-4, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-7, Na-372, К-195, Са-23, Mg-20, P-154, Fe-2	.095	Колбаски витаминные	87-70
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1	.080	Капуста тушеная	15-83
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	19-68
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый Икор	29-88
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-729, Б-25, Ж-35, У-76, Вит.А-13002, Вит.С-124, Вит.РР-12, Na-2022, К-2075, Са-343, Mg-185, P-496, Fe-7			241-00

Руководитель

Зав. производством