

Меню Школа № 10 ЛДПД 6-11 лет

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
завтрак			
ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	45-83
	.056	Икра кабачковая	20-26
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	21
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-382, Б-13, Ж-27, У-23, Na-311, К-189, Са-			
обед			
ЭЦ-14, Б-1, У-2, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-5, К-174, Са-8, Mg-12, P-16, Fe-1	.060	Нарезка овощная (помидор)	26-02
ЭЦ-101, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10	Борщ из св. капусты со сметаной (м.сл)	17-75
ЭЦ-239, Б-11, Ж-17, У-11, Вит.С-1, Вит.РР-4, Na-232, К-141, Са-15, Mg-13, P-98, Fe-1	.060/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	58-99
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	29-45
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из урюка	14-64
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-660, Б-19, Ж-29, У-83, Вит.А-3, Вит.С-60,			241-00

Руководитель

Зав. производством

