

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
<u>завтрак</u>			
ЭЦ-389, Б-15, Ж-22, У-33, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-45, К-159, Са-152, Mg-26, P-223, Fe-1	.100/20	<i>Запеканка творожная с повидлом</i>	81-69
ЭЦ-181, Б-4, Ж-7, У-24, Вит.С-1, Na-263, К-122, Са-79, Mg-13, P-77	.120/5	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	18-82
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-74
<hr/>			
ЭЦ-654, Б-20, Ж-29, У-78, Вит.С-2, Вит.РР-1,			
<u>обед</u>			
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-60, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	<i>Салат из свежей капусты</i>	7-02
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, К-343, Са-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/10	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	20-49
ЭЦ-319, Б-21, Ж-17, У-21, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-510, К-87, Са-14, Mg-9, P-24	.090/50	<i>Котлета Рыбная с соусом</i>	70-57
ЭЦ-233, Б-4, Ж-7, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, К-81, Са-16, Mg-30, P-89, Fe-1	.150	<i>Рис припущенный с овощами</i>	17-22
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-85
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, К-35, Са-2, Mg-1, P-1	.200	<i>Напиток яблочный</i>	11-96
ЭЦ-924, Б-34, Ж-35, У-119, Вит.А-2, Вит.С-34,			<hr/>
			241

Руководитель

Зав.производством

