

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-360, Б-16, Ж-23, У-24, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-65, K-181, Ca-199, Mg-29, P-253, Fe-1	.100/20	<i>Запеканка творожная с повидлом</i>	78-91
ЭЦ-181, Б-4, Ж-7, У-24, Вит.С-1, Na-263, K-122, Ca-79, Mg-13, P-77	.120/5	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	18-82
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-74

ЭЦ-652, Б-22, Ж-30, У-74, Вит.А-12, Вит.С-2,

обед

ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-60, K-60, Ca-20, Mg-6, P-11	.060	<i>Салат из свежей капусты</i>	7-77
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, K-343, Ca-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/10	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	20-54
ЭЦ-283, Б-19, Ж-15, У-18, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-453, K-77, Ca-12, Mg-8, P-22	.080/50	<i>Котлета Рыбная с соусом минтай</i>	62-71
ЭЦ-248, Б-4, Ж-7, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-617, K-86, Ca-17, Mg-32, P-95, Fe-1	.160	<i>Рис припущенный с овощами</i>	18-14
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-85
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	<i>Компот из яблок</i>	17-56
ЭЦ-940, Б-32, Ж-33, У-127, Вит.А-2, Вит.С-39,			241

Руководитель

Зав.производством

