

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	53-47
ЭЦ-181, Б-4, Ж-7, У-24, Вит.С-1, Na-263, К-122, Са-79, Mg-13, P-77	.120/5	Каша манная с маслом сливочным	18-82
ЭЦ-107, Б-1, У-26, Вит.РР-1, К-46, Са-4, Mg-3, P-5	.31,25 /30	Бутерброд с повидлом	11-85
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-558, Б-18, Ж-22, У-73, Вит.С-1, Вит.РР-1,			

обед

ЭЦ-28, Б-1, Ж-1, У-5, Вит.С-5, Na-32, К-156, Са-20, Mg-12, P-23, Fe-1	.060	Свекла отварная с маслом растительным	6-44
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/25/10	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	39-14
ЭЦ-565, Б-21, Ж-29, У-55, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-8, Na-1650, К-342, Са-52, Mg-63, P-274, Fe-3	.050/150	Плов из филе цыпленка бр.	83-41
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-85
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-980, Б-31, Ж-42, У-121, Вит.А-4, Вит.С-41,			149-80

Руководитель

Зав. производством

