**Меню на 05.07.2021 г**

**МБУ ДО ДЮСШ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 3/4 | Каша манная на молоке с маслом и сахаром | 150/5/ 10 | 197,11 |
| 14 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/16 | 157,60 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 83,70 |
| 12/368 | Чай с сахаром | 200 | 58,00 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | | Энерг. ценность, ккал. |
| 170 | Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметенной | | 250/12 | | 163,50 | |
| 304 | | Рис отварной | | 150 | | 298,47 |
| 536 | | Сосиска отварная | | 80 | | 242,90 |
| 7 | | Хлеб ржаной | | 40 | | 72,40 |
| 17/399 | | Сок | | 200 | | 37,88 |
|  | | Свежие помидоры, огурцы | | 20/20 | | 4,00 |
|  | | ПОЛДНИК | |  | |  |
|  | | Вафли | | 50 | | 530,00 |
|  | | Шоколадка | | 100 | | 547,00 |