**Меню на 06.07.2021 г**

**МБУ ДО ДЮСШ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 421 | Яйцо варёное | 40 | 157,00 |
| 70 | Огурец свежий | 20 | 44,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 72,40 |
| 6/2 | Бутерброд с повидлом | 30/5/20 | 394,35 |
| 42/368 | Кофейный напиток | 200 | 118,80 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. ценность, ккал. |
| 217 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 250 | 174,30 |
| 645 | Плов из птицы | 250 | 75,15 |
| 7 | Хлеб | 40 | 72,40 |
| 867 | Компот из изюма | 200 | 37,88 |
| 158 | Мандарин | 80 | 38,00 |
|  | ПОЛДНИК |  |  |
| 463 | Йогурт | 95 | 51,00 |
|  | Шоколад | 100 | 547,00 |