**Меню на 07.07.2021 г**

**МБУ ДО ДЮСШ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 438 | Омлет натуральный | 150 | 140,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 83,70 |
| 9/1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 129,10 |
|  | Чай с шоколадной конфетой | 200/33 | 137,40 |
| 498 | Яблоко | 100 | 46,00 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. ценность, ккал. |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 150 | 186,20 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 174,02 |
| 83/354 | Рыба тушёная с овощями | 130 | 182,78 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 72,40 |
|  | Выпечка | 80 | 153,39 |
| 1014 | Отвар шиповника | 200 | 37,88 |
|  | ПОЛДНИК |  |  |
| 511 | Вафли | 50 | 530,00 |
| 467 | Банан | 200 | 162,00 |