**Меню на 12.07.2021 г**

**МБУ ДО ДЮСШ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 172 | Каша гречневая на молоке с маслом и сахарам | 150/8/ 10 | 287,44 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 83,70 |
| 9/1 | Бутерброд с повидлом | 30/5/20 | 394,35 |
| 16/693 | Какао с молоком | 200 | 177,50 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. ценность, ккал. |
| 197 | Рассольник на мясном бульоне | 250 | 230,90 |
| 90/376 | Жаркое по-Домашнему | 200 | 313,55 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 72,40 |
| 867 | Компот из изюма | 200 | 37,88 |
|  | ПОЛДНИК |  |  |
| 511 | Вафли | 50 | 530 |
| 467 | Банан | 200 | 162,00 |