**Меню на 13.07.2021 г**

**МБУ ДО ДЮСШ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 469 | Творожная запеканка со сгущённым молоком | 150/20 | 166,80 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 335,49 |
| 16/693 | Какао с молоком | 200 | 177,50 |
| 42/368 | Фрукты | 100 | 38,76 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. ценность, ккал. |
| 187 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 250 | 163,50 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 72,40 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 298,47 |
| 609 | Котлета | 80 | 261,10 |
| 17/399 | Сок | 200 | 38,76 |
| 42/368 | Фрукты | 150 | 38,76 |
|  | ПОЛДНИК |  |  |
| 473 | Груша | 150 | 84,00 |
| 293 | Сок апельсиновый | 200 | 110,00 |