**Меню на 14.07.2021 г**

 **МБУ ДО ДЮСШ**

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 4/297 | Каша рисовая на молоке с маслом и сахарам  | 150/8/ 10 | 284,30 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 83,70 |
| 9/1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 129,10 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 71,80 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. ценность, ккал. |
| 206 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 243,70 |
| 302 | Греча отварная | 150 | 581,38 |
| 290 | Курица отварная | 100 | 258,34 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 72,40 |
| 867 | Компот из изюма | 200 | 37,88 |
| 458 | Банан | 200 | 120,00 |
|  | Огурцы свежие | 20 | 4,00 |
|  |  ПОЛДНИК |  |  |
|  | Йогурт | 95 | 51,00 |
|  | Шоколад | 100 | 547,00 |