**Меню на 16.07.2021 г**

**МБУ ДО ДЮСШ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 3/4 | Каша манная на молоке с маслом и сахаром | 150/5/ 10 | 197,11 |
| 14 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/16 | 157,60 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 83,70 |
| 12/368 | Чай с сахаром | 200 | 58,00 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | | Энерг. ценность, ккал. |
| 202 | Суп овощной с фасолью на мясном бульоне | | 250 | | 54,76 | |
| 312 | | Пюре картофельное | | 150 | | 174,02 |
| 83 | | Селёдка | | 50 | | 143,00 |
| 7 | | Хлеб ржаной | | 50 | | 72,40 |
| 17/399 | | Сок | | 200 | | 38,76 |
|  | | ПОЛДНИК | |  | |  |
| 509 | | Печенье | | 50 | | 787,00 |
| 293 | | Сок апельсиновый | | 200 | | 110,00 |