**Меню на 22.09.2021 г**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 265 | Плов из говядины | 180 | 214,34 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 72,40 |
| 9/1 | Бутерброд с маслом | 40 | 129,10 |
| 1014 | Отвар шиповника | 200 | 37,88 |
|  | Овощи порционные | 60 | 48,30 |
| 42/368 | Фрукты | 100 | 52,90 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | | Энерг. ценность, ккал. |
| 170 | Борщ с капустой на мясном бульоне | | 250 | | 163,5 | |
| 265 | | Плов из говядины | | 250 | | 214,34 |
| 7 | | Хлеб ржаной | | 50 | | 72,40 |
| 7 | | Чай с сахаром | | 200 | | 58,00 |