**Меню на 29.09.2021 г**

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 265,03 |
| 11/229 | Рыба отварная с овощами | 80 | 82,78 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 72,40 |
| 9 | Бутерброд с маслом | 50 | 129,10 |
| 12/368 | Чай с сахаром | 200 | 58,00 |
|  | Овощи порционные | 60 | 52,30 |
|  |  |  |  |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. ценность, ккал. |
| 170 | Борщ со свежей капустой на мясном бульоне | 250 | 163,50 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 312,24 |
| 11/229 | Рыба отварная с овощами | 100 | 82,78 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 72,40 |
| 12/368 | Чай с сахаром | 200 | 58,00 |
|  | Выпечка | 80 | 153,59 |