**Меню на 23.09.2022 г**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 645 | Плов из птицы | 150 | 285,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 72,40 |
| 2/8 | Бутерброд с маслом | 40 | 129,10 |
| 17/399 | Сок фруктовый | 200 | 38,76 |
| 47 | Огурец свежий | 60 | 51,73 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. ценность, ккал. |
| 187 | Щи из свеж.капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250 | 186,20 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 537,66 |
| 609 | Котлета особая | 100 | 261,1 |
| 7 | Хлеб ржаной | 100 | 72,4 |
| 17/399 | Сок | 200 | 38,76 |
| 410 | Выпечка | 70 | 153,42 |