**Меню на 29.09.2022 г**

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порц., г | Энерг. ценность, ккал. |
| 265 | Плов из говядины | 150 | 214,34 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 72,4 |
| 9/1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 129,10 |
| 867 | Компот из изюма | 200 | 37,88 |
|  | йогурт | 95 | 106,00 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тех. Карта и № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. ценность, ккал. |
| 197 | Рассольник на мясном бульоне | 250 | 163,50 |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 257,21 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 72,40 |
| 1014 | Отвар шиповника | 200 | 37,88 |
| 9/1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 129,10 |