Меню на 21.07.2023 г

ЛОУ ДО ДЮСШ

ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. ценность, ккал.
438	Омлет натуральный	150	280,00
9/1	Бутерброд с сыром	30/20	129,10
12/685	Чай с шоколадной конфетой	200/33	37,4/100
498	Яблоко	100	46,00

ОБЕД

№ тех. Карта и № рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энерг. ценность, ккал.
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	148,96
309	Макароны отварные	150	336,51
35/413	Сосиска отварная	80	139,21
7	Хлеб ржаной	60	108,6
70	Свежие огурцы	60	5,45
17/399	Сок	200	38,76