**Меню**

 **по СанПиНу 2.3\2.4.3590-20**

**Приготавливаемых блюд. Возрастная категория 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| *Неделя 1**День 5* | C:\Users\Nout9\Desktop\WhatsApp Image 2021-04-02 at 13.05.33.jpeg |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий**Завтрак* | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 312 |
| Рыба,тушенная в томате с овощами | 97 | 9,46 | 4,80 | 3,68 | 102,62 | 229 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 | **Н** |
| Чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 377 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102,00 | 1 |
|  | Овощи соленые | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 71 |
| *Итого за день* |  |  | **16,77** | **15,43** | **61,93** | **468,37** |  |