**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 2*  *День 3*  *07.04.2021* | **C:\Users\Nout9\Desktop\WhatsApp Image 2021-04-07 at 16.11.33.jpeg** |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 312 |
| Сельдь с луком | 50 | 10,89 | 3,50 | 0,91 | 78,59 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 | **н** |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,40 | 0,40 | 13,90 | 63,50 | 389 |
|  | Бутерброд с сыром | 30 | 3,59 | 5,13 | 9,18 | 74,40 | 3 |
|  | Овощи соленые | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,01 | 0,00 | 9,8 | 47,00 | 338 |
| *Итого за день* |  |  | **21,37** | **14,04** | **65,87** | **466,44** |  |