**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 3* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *Завтрак* | Плов из птицы | 162 | 13,68 | 8,0 | 29,52 | 245,15 | 291 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 | **Н** |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 2,94 | 1,98 | 20,92 | 113,40 | 380 |
|  | Овощи соленые (капуста квашенная.) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 71 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,01 | 0,00 | 9,80 | 47,00 | 338 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,77 | 5,61 | 11,16 | 102,00 | 1 |
| *Итого за день* |  |  | **20,75** | **15,79** | **82,85** | **572,05** |  |