**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 1*  *15.03.2021* | **G:\WhatsApp Image 2021-03-15 at 11.32.08.jpeg** |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,29 | 8,90 | 37,36 | 243,75 | 171 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,2 | 14,00 | 78,00 | **н** |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 75,82 | 349 |
|  | Овощи соленые | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 71 |
| *Итого за день* |  |  | **26,37** | **26,01** | **86,83** | **622,17** |  |

**Меню по СанПиНу 2.3\2.4.3590-20**

**Приготавливаемых блюд . Возрастная категория 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| *Неделя 2*  *День 1*  *15.03.2021* | G:\WhatsApp Image 2021-03-15 at 11.08.14.jpeg |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *Обед с*  *первым*  *блюдом* | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,13 | 2,87 | 17,42 | 104,48 | 2 |
| Гуляш | 100 | 15,67 | 10,25 | 2,20 | 163,96 | 260 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 0,06 | 2,88 | 0,12 | 26,62 | 171 |
| сок | 200 | 1,40 | 0,40 | 13,90 | 63,5 | 389 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 7,70 | 1,40 | 37,7 | 201 | **н** |
| Хлеб пшеничный | 55 | 3,63 | 0,49 | 20,90 | 109,45 | **Н** |
| *Итого за день* |  |  | **30,23** | **18,24** | **91,47** | **663,16** |  |