**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 2*  *16.03.2021* | **C:\Users\Nout9\Desktop\WhatsApp Image 2021-03-16 at 10.33.48.jpeg** |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *Завтрак* | Рагу из птицы | 175 | 12,81 | 10,65 | 15,20 | 208,00 | 289 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,2 | 14,00 | 78,00 | **Н** |
| Чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 377 |
|  | Бутерброд с сыром | 35 | 4,18 | 5,98 | 10,71 | 86,8 | 3 |
|  | Фрукты свежие | 153 | 0,015 | 0,00 | 14,94 | 71,91 | 338 |
|  | Овощи соленые | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 71 |
| *Итого за день* |  |  | **20,145** | **16,9** | **71** | **512,71** |  |

**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 2*  *16.03.2021* | **C:\Users\Nout9\Desktop\WhatsApp Image 2021-03-04 at 10.26.58.jpeg** |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *Обед с*  *первым*  *блюдом* | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,68 | 5,17 | 7,77 | 85,12 | 82 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 3,63 | 0,49 | 20,90 | 109,45 | **Н** |
| Рагу из птицы | 200 | 15,78 | 16,46 | 18,18 | 283,42 | 289 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 7,70 | 1,40 | 37,7 | 201 | **н** |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 75,82 | 349 |
| *Итого за день* |  |  | **29,45** | **23,61** | **116,56** | **754,81** |  |