**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 2021-04-16 at 15.29.20.jpeg** |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий**Завтрак* | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 312 |
| Рыба,тушенная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,8 | 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 сыром | 26 | 3,11 | 4,44 | 7,95 | 64,48 | 3 |
|  | Яблоко свежее | 106 | 0,01 | 0,00 | 10,39 | 49,82 | 338 |
|  | Огурец соленый | 33 | 0,23 | 0,03 | 0,63 | 3,96 | 71 |
| *Итого за день* |  |  | **18,29** | **14,39** | **68,91** | **481,81** |  |