**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* | C:\Users\Nout9\Desktop\WhatsApp Image 2021-04-20 at 15.23.39.jpeg |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий**Завтрак* | Помидор соленый | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |  71 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 | **Н** |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,59 | 5,13 | 9,18 | 74,40 |  3 |
|  | сок | 200 | 1,40 | 0,40 | 13,90 | 63,50 | 389 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 312 |
|  | Сельдь с луком | 56 | 12,19 | 3,92 | 1,02 | 88,02 | 76 |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,01 | 0,00 | 9,8 | 47,00 | 338 |
| *Итого за день* |  |  | **22,6** | **14,45** | **65,79** | **474,67** |  |