**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* | C:\Users\Nout9\Desktop\WhatsApp Image 2021-03-31 at 15.00.45.jpeg |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий**Завтрак* | Плов из птицы | 175 | 13,51 | 7,89 | 29,16 | 242,13 | 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 | 113,4 | 380 |
|  | Бутерброд с сыром | 33 | 3,95 | 5,64 | 10,09 | 81,84 | 3 |
|  | Фрукты свежие | 113 | 0,0113 | 0,00 | 11,07 | 53,11 | 338 |
|  | Овощи соленые | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 70 |
| *Итого за день* |  |  | **22,76** | **15,71** | **82,69** | **554,98** |  |