**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*  *22.11.2021* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* | Тефтели | 110 | 6,65 | 7,37 | 8,77 | 128,45 | 278 |
| Гречневая каша | 150 | 8,29 | 8,90 | 37,36 | 243,75 | 171 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 | **н** |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 382 |
|  | Овощи соленые | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 71 |
| *Итого за день* |  |  | **21,31** | **19,76** | **77,19** | **555,14** |  |