**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 5* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* | Овощи свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |  |
| Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,05 |  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за день* |  |  | **16,15** | **8,68** | **70,52** | **434,5** |  |