**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* | F:\Меню, фото 2021-2022\Октябрь 2022 фото\фото\304c0f50-7102-40e8-a464-de31ce9b48d6.jpg |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 | 15 |
| Овощи соленые | 60 | 0,42 | 0,6 | 1,14 | 7,2 | **71** |
| Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | 260 |
|  | Каша пшеничная | 180 | 4,21 | 3 | 25,9 | 147,2 | 302 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 349 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 | Н |
| *Итого за день* |  | 580,00 | **23,55** | **38,09** | **77,54** | **746,92** |  |