**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* | F:\Меню, фото 2021-2022\Меню сентябрь 2022\ea7524e9-f276-40f1-96dc-53de53ab713d.jpgF:\Меню, фото 2021-2022\Меню сентябрь 2022\Фото\c4249953-5e9e-4314-ae25-29adfacc4c01.jpgF:\Меню, фото 2021-2022\Октябрь 2022 фото\фото\e188ff79-3ed2-4bb1-b375-599ba773f3e9.jpg |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий**завтрак* | Овощи соленые | 60 | 0,42 | 0,6 | 1,14 | 7,2 | Н |
| Макароны с маслом | 100 | 3,64 | 3,86 | 20,31 | 130,48 | **203** |
| Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | 260 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 | Н |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 349 |
|  | Печенье | 30 | 6,15 |  3,45 | 19,8 | 98 | Н |
| *Итого за день* |  |  | **23,73** | **36,42** |  **87,05** |  **733,2** |  |