**Меню по СанПиНу 2.3\2.4.3590-20**

**Приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**Сборник рецептур под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| *Неделя 1*  *День 5* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 312 |
| Филе селедки | 90 | 9,11 | 12,04 | 2,95 | 156,6 | 76 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 | Н |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 349 |
| *Итого за день* |  | 500,00 | **16,25** | **20,21** | **73,24** | **542,75** |  |