**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 2*  *День 5* |  |  |  |  |  |  |  |
| *ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК* | Каша молочная из манной крупы | 200 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 225 | **182** |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 209 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,4 | 46 | Н |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0 | 2,4 | 4,2 | 39 | Н |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 187 | 0,62 | 0,08 | 29,93 | 124,17 | 349 |
| *Итого за день* |  | **507** | **13,33** | **17,96** | **86,17** | **497,17** |  |