**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 2* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом | 33 | 1,95 | 6,18 | 12,28 | 112,2 | 1 |
| Вареники ленивые отварные | 180 | 25,5 | 18,3 | 23,7 | 361,72 | 218 |
|  | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 338 |
|  | Чай с лимоном | 187 | 0,11 | 0,01 | 13,68 | 55,8 | 377 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за день* |  | **500,00** | ***27,96*** | ***24,89*** | ***59,46*** | ***576,72*** |  |