**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 2* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий*  *завтрак* | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 | 15 |
| Жаркое по-домашнему | 175 | 12,3 | 29,5 | 16,58 | 383 | **259** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 | Н |
|  | Чай с лимоном | 187 | 0,11 | 0,01 | 13,68 | 55,8 | 377 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за день* |  | **512** | **19,73** | **36,05** | **54,16** | **626,8** |  |