**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* | C:\Users\№4\Desktop\меню\photo_5454333047303424647_x.jpgF:\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.jpg |  |  |  |  |  |  |
| *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 |
|  | Чай с лимоном | 187 | 0,11 |  0,01 | 13,68 | 55,8 | 377 |
| *Итого за день* |  |  **507** | **12,82** | **17,89** |  **69,92** |  **428,8** |  |