

Утверждаю:

Директор: *А.С.Нестерова* С.Н.Нестерова

09.01.2025г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ОВЗ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые средства			Энергетич. Ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9	11,4	44	314,6	173
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Кондитерское изделие	130	7,5	11,8	74,4	436	1
	Итого за завтрак		360	23,1	28,6	156,94	978,6
Неделя 1 День 2 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,8	16,6	114,2	120
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Банан	240	2,2	0,8	31,5	144	596
	Итого за завтрак		670	11,52	8,92	90,09	487,4
Неделя 1 День 3 завтрак	Запеканка манная с изюмом	150	6,9	7,4	40,4	258	186
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,3	52,6	377
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Итого за завтрак		380	9,5	8	70,2	394,6
Неделя 1 День 4 завтрак	Омлет натуральный	100	10	12,2	10,6	193	210
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Яблоко	190	0,6	0,6	14,7	70,5	596
	Итого за завтрак		520	13,04	13,4	66,56	441,7

Неделя 1 День 5 завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	173
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	119,07	379
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за завтрак		380	14,6	16,26	96,84	602,57	
Неделя 2 День 1 завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	6,2	9,96	31,32	239,64	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
Итого за завтрак		230	8,8	10,56	61,82	351,64	
Неделя 2 День 2 завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/10	30,93	22,89	36	310,66	223
	Сок	200	1	0	24,4	101,6	158
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Яблоко	190	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за завтрак		420	34,93	24,09	91,6	566,76	
Неделя 2 День 3 завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	173
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Кондитерское изделие	130	7,5	11,8	74,4	436	1
Итого за завтрак		360	22,62	28,52	161,49	994,2	
Неделя 2 День 4 завтрак	Омлет натуральный	100	10	12,2	10,6	193	210
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Батон йодированный	30	1,6	0,4	11	56	1

	Банан	240	2,2	0,8	31,5	144	596
Итого за завтрак		570	13,84	13,4	77,86	487,2	
Неделя 2							
День 5 завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	200/10	9	11,4	44	314,6	173
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,3	52,6	377
	Батон йодированный	30	1,6	0,4	11	56	1
	Яблоко	110	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за завтрак		340	11,4	12,4	83	493,7	
Среднее значение за 10 дней		423	16,335	16,415	95,64	579,837	