Примерное 20-ти дневное меню для детей с ОВЗ для 1-4 класс

(полдник, на замену выпечки) Л1 (с 07.11.23г)

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Полдник			**Полдник**		
Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03/6,36/31,39/202,92	Каша манная молочная жидкая	200	6,06/6,43/30,47/203,9
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Полдник			**Полдник**		
Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/185,1	Сырники из творога	75	13,87/3,07/14,58/141,4
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из яблок "Солнечный"	200	0,2/0/20/86
СРЕДА			**СРЕДА**		
Полдник			**Полдник**		
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,27/7,25/34,8/233,7	Каша "Дружба"	200	5,07/6,4/26,92/185,9
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Полдник			**Полдник**		
Запеканка из творога	75	14,16/3,26/11/130	Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/185,1
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Полдник			**Полдник**		
Макароны запеченные с сыром	150	7,9/8,9/33,2/237	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03/6,36/31,39/202,92
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Полдник			**Полдник**		
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,27/7,25/34,8/233,7	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6,98/8,27/28,4/216,1
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Полдник			**Полдник**		
Каша манная молочная жидкая	200	6,06/6,43/30,47/203,9	Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/185,1
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
СРЕДА			**СРЕДА**		
Полдник			**Полдник**		
Запеканка из творога	75	14,16/3,26/11/130	Сырники из творога	75	13,87/3,07/14,58/141,4
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Компот из яблок "Солнечный"	200	0,2/0/20/86

ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Полдник			**Полдник**		
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03/6,36/31,39/202,92	Каша "Дружба"	200	5,07/6,4/26,92/185,9
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Полдник			**Полдник**		
Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/185,1	Макароны запеченные с сыром	150	7,9/8,9/33,2/237
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Кисель витаминизированный	200	0/0/26/105	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4