

Примерное 2-х недельное перспективное меню для детей с ОВЗ от 7 до 11 лет

Дни недели	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. ценн. ккал.
I неделя						
ПН.	Завтрак: - Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						680
	Обед: -салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80
	Каша манная молочная вязкая	150/5	6	8,2	29,3	215
	Сосиски отварные	85/4	8,4	17,6	0,7	195
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						197
ВТ.	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						655
	Обед: Суп картофельный с горохом	250	6,7	4,2	19,5	144
	Котлеты	100	14,5	12	12,8	218
	Макароны отварные	150	7,3	5,6	44,5	262
	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						931
СР.	Завтрак: Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						626
	Обед: -салат из свеклы	50	1,0	5,9	4,8	76
	Каша гречневая рассыпчатая	130	9,5	7,7	38,2	264
	Гуашь	50/50	13,7	13,4	2,8	187
	Кисель	200	0,0	0,0	9,98	119
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						842
ЧТ.	Завтрак: - Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						680
	Обед: Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126

	Тефтели из говядины	150	18,3	26	20,7	390
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	10,2	10,5	40,8	299
	Компот с курагой	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						1112
ПТ.	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						655
	Обед:-салат витаминный	50	1,2	3,6	8,6	71
	Каша рисовая молочная вязкая	150	6,0	8,2	29,3	215
	Котлеты	100	14,5	12	12,8	218
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						811
	2 неделя					
ПН.	Завтрак: Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						626
	Обед:-винегрет овощной	50	1,1	1,9	6,1	46
	Каша пшенная молочная вязкая	150/5	4,4	6,9	23,9	180
	Котлеты	50	8,0	7,2	8,0	131
	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
						968
ВТ.	Завтрак: - Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						680
	Обед:-Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105
	Фрикадельки мясные	50	6,6	4,7	5,2	90
	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,2	140
	Компот с курагой	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
						642
СР.	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						684
	Обед: Плов из говядины	250	18,2	18,9	44,7	425
	Кисель	200	0,0	0,0	9,98	119
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
						984
ЧТ.	Завтрак: Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181

	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						655
	Икра из вареных овощей	50	1,7	5,8	8,2	92
	Каша ячневая молочная вязкая	150/5	6,0	8,2	29,3	215
	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						861
ПТ.	Завтрак: - Сок фруктовый	200	1,0	0,0	27,4	110
	Бутерброд с сыром	78	8,4	4,3	26,4	181
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
						684
	Обед:-Салат из свежей капусты	50	1.5	3,6	7,4	67
	Рагу овощное с мясом	150/50	17,4	18,9	14,9	299
	Компот с изюмом	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,5	29,8	136
	Фрукты	150	0,9	-	14,6	60
	Кондитерские изделия	70	4,1	11,7	32,6	304
						733