



## ОВЗ 5-11 (1неделя)

осень-зима

29 сентября 2022

### ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	333	45,23
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	30	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,2	0	15,2	60	4,65
Итого	517	19,056	21,96	69,49	562,94	63,35

### ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,00	9,93
Рис отварной с маслом	150/10	3,75	6,15	38,55	228,0	11,57
Рыба тушеная с овощами	70	18,72	15,9	8,96	159,8	14,04
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0	31,40	124,00	6,29
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,11
Итого	830	34,11	28,31	125,75	802,06	43,94

