



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ооо МИП
«Центр развития талантов ребёнка»
Т. А. Боженко

14 сентября 2024 г.

**Основное (организованное) меню,
включающее горячее питание**
Общества с ограниченной ответственностью
Малого инновационного предприятия
«Центр развития талантов ребёнка»

**Зимне-весенний период – с 01.11. по 31.05.
Возрастная категория от 3 до 7 лет**

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 1	Каша пшеничная молочная	200	6,91	7,99	27,03	207,65	8/1
Завтрак:	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	510	12	16	71	478	
2 завтрак:	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	180	5	5	19	138	
Обед:	Огурцы консервированные	60					78*/0
	Суп овощной	200	3,12	6,88	18,40	147,97	35/3
	Макаронные изделия отварные	130	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Суфле мясное	75	14,70	17,06	2,25	221,25	24/3
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	745	25	28	84	690	
Уплот полдник:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	9,51	8,26	13,91	167,83	14/3/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0,05	18,89	76,51	22/3
	Хачапури	75	10,43	9,91	32,14	259,49	11/3
	Итого:	495	21	18	73	543	
Итого за 1 день:		1930	63	68	247	1849	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 2	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	26,21	201,72	7/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,84	5,10	17,23	134,18	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	515	14	18	67	483	
2 завтрак:	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Итого:	180	6	7	2	98	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,66	3,12	3,91	50,29	6/4
	Свекольник с яйцом	200	8,50	11,49	11,39	182,93	42/3/3
	Картофельное пюре	150	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Котлеты рыбные	70	11,79	2,41	3,40	82,38	134/1
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	760	32	23	103	753	
Уплот полдник:	Салат из томатов в с/с	60	0,07	3,00	2,50	37,23	31/1
	Плов с мясом	220	15,24	16,79	40,07	372,23	7/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Зефир	30	0,21	0,30	6,90	31,14	
	Итого:	530	17	20	65	512	
Итого за 2 день:		1985	69	69	237	1845	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Каша пшеничная молочная с изюмом	200	7,03	8,46	30,01	224,22	3/1
Завтрак:	Чай с молоком	200	2,90	3,20	11,71	87,21	4/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Джем	15	0,03	0,03	8,39	33,93	
	Итого:	445	12	13	66	424	
2 завтрак:	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	Итого:	100	2	0	19	84	
Обед:	Салат «Зимний»	50	0,35	0,05	0,95	5,65	66,4*/3/3
	Суп "Рябчик"	200	3,33	5,99	16,05	131,38	20/5/5
	Капуста тушеная с томатом	150	3,02	5,82	9,06	100,54	10/1
	Люля-кебаб	73	12,31	10,86	6,64	173,53	18/5
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Итого:	773	27	25	96	713	
Уплот полдник:	Салат из свежих фруктов	60	0,56	0,14	10,41	45,16	34/7
	Чизкейк творожный	150	23,94	8,84	52,86	386,72	117(a)/
	Молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	430	30	18	76	589	
Итого за 3 день:		1748	71	55	257	1870	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 4	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	4,83	4,89	19,34	140,69	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,75	7,76	13,94	148,64	3/0
	Итого:	405	23	29	37	502	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Икра баклажанная консервированная	60	0,64	4,12	2,20	68,37	8/1
	Рассольник с перловой крупой	200	2,43	4,61	16,57	117,46	29/2/2
	Бефстроганов из печени	80	12,26	6,61	6,57	134,64	21/3
	Гарнир гречневый	130	7,60	5,61	34,33	218,15	1/1
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	730	28	22	102	720	
Уплот полдник:	Салат из тушеной капусты	60	1,09	5,09	3,76	64,97	44/2
	Рулет рисовый с рыбой	150	16,92	8,11	35,15	281,09	16/7/1
	Соус сметанный с томатом	40	0,61	3,81	2,69	47,45	373/9
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Итого:	580	22	18	79	563	
Итого за 4 день:		1895	73	69	240	1895	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 5	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,99	7,23	23,73	179,97	19/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,84	5,10	17,23	134,18	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Итого:	435	12	17	56	426	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	180	5	5	8	92	
Обед:	Икра свекольная с чесноком	60	1,05	4,07	6,00	64,79	22/2
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,64	3,87	18,97	121,22	38/1
	Куриное рагу с картофелем	220	15,39	16,71	25,87	315,20	2/2
	Компот из вишни	200	0,20	0,05	19,62	79,71	43*/3/3
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	760	25	26	110	778	
Уплот полдник:	Салат из консервированной кукурузы	60	1,32	0,24	6,72	34,32	126/0
	Запеканка творожная с яблоками	150	21,94	12,58	24,21	297,78	2/5
	Подлив сметанный сладкий	40	1,32	1,44	6,72	55,69	10/2
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	
	Итого:	550	26	15	69	508	
Итого за 5 день:		1925	68	62	243	1803	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 6	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
Завтрак:	Кофейный напиток со сливками	200	0,48	0,09	13,29	55,88	254/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	30	1,96	8,67	20,62	168,29	/0
	Итого:	430	10	17	59	427	
2 завтрак:	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	180	5	5	19	138	
Обед:	Салат "Огонёк"	50	0,05	3,30	1,25	34,88	32/1/1
	Свекольник	200	2,55	6,80	16,58	137,65	41/1/1
	Рис припущенный с маслом	130	3,90	4,90	40,78	222,80	2/1
	Котлета рыбная в панировке	70	18,21	6,57	4,75	150,87	226(a)/
	Компот лимонный	200	0,14	0,02	18,41	74,34	16/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	720	30	23	116	792	
Уплот полдник:	Винегрет	60	0,97	4,12	5,19	61,63	30/1
	Рулет мясной с яйцом "Ласточкино гнездо"	85	14,86	14,31	3,54	202,24	32/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Сухари пшеничные	30	2,55	3,24	20,01	119,40	
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	495	21	22	58	515	
Итого за 6 день:		1825	65	67	252	1871	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 7	Каша кукурузная молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,84	5,10	17,23	134,18	7/3
	Батон с джемом	30	2,27	0,89	22,13	105,65	1/0
	Итого:	430	13	14	66	441	
2 завтрак:	Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,20	
	Итого:	100	1	0	8	39	
Обед:	Икра кабачковая (баклажанная) консервированная	60		5,40	4,80	67,80	/0
	Суп крестьянский	200	3,03	5,96	18,15	138,23	16/3/3
	Макаронные изделия отварные	150	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Котлеты мясные	75	13,12	12,07	3,47	174,88	4/3
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	775	24	28	93	721	
Уплот полдник:	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	18,23	123,68	9/1
	Суфле из печени	80	17,57	10,10	6,02	185,17	20/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Мармелад	30			24,00	96,00	
	Итого:	440	28	22	58	542	
Итого за 7 день:		1745	65	64	225	1742	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 8	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
Завтрак:	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,24	8,49	15,49	163,25	3/0
	Итого:	405	21	28	34	475	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	60	0,68	3,05	3,96	77,12	23/1
	Суп рыбный с форелью	200	8,11	2,49	11,87	102,27	44/1/1
	Гарнир пшеничный	130	6,01	3,80	35,37	199,66	4/1
	Гуляш мясной	70	11,05	12,94	3,54	174,79	16/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	720	31	23	98	724	
Уплот полдник:	Салат из тушеной моркови с яблоком	50	0,43	0,15	7,32	32,38	40/1
	Запеканка из творога	150	27,56	11,31	21,92	299,67	251/9
	Шоколадный крем	30	1,65	2,19	13,53	80,36	/0
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	490	36	19	65	581	
Итого за 8 день:		1815	89	71	220	1879	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 9	Каша овсяная молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	4,83	4,89	19,34	140,69	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:	535	14	19	69	502	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	180	5	5	8	92	
Обед:	Огурцы консервированные	60	0,55	4,08	1,98		78/2/2
	Суп овощной со свежеморожеными овощами	200	3,08	6,83	12,35	123,12	35/3
	Слоёные голубцы с мясом	200	14,59	16,87	15,07	270,47	31/2
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,14	18,67	76,74	33/1
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	730	25	29	88	712	
Уплот полдник:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	200	6,03	7,83	10,87	138,08	39/1
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Оладьи печёные	60	5,07	12,53	33,06	265,30	11/1
	Молоко сгущённое	30	2,13	1,50	16,56	88,26	
	Итого:	510	14	22	76	563	
Итого за 9 день:		1955	59	75	241	1868	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 10	Каша "Розовые щечки"	200	6,47	7,93	34,60	235,65	1/1
Завтрак:	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Итого:	435	9	13	69	425	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0,98	4,08	2,48	59,44	6/0
	Суп с домашней лапшой	200	3,62	5,85	15,64	129,63	19а/3/3
	Плов с курицей	200	4,10	8,64	40,09	254,40	42*/9/9
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	200	0,35	0,09	17,71	73,03	14/2
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	760	17	21	126	754	
Уплот полдник:	Салат из свеклы и яблок	60	0,73	4,11	5,63	62,47	37/2
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150	28,63	11,25	22,61	306,14	9/3
	Соус молочный	40	0,75	3,11	6,84	64,16	10/2
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	Итого:	550	31	19	69	568	
Итого за 10 день:		1945	57	52	287	1847	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 11	Каша пшеничная молочная	200	7,27	9,26	28,74	227,24	199/9
Завтрак:	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	30	1,96	8,67	20,62	168,29	/0
	Итого:	430	9	18	57	428	
2 завтрак:	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Итого:	180	5	6	8	107	
Обед:	Салат из моркови тушёной с чесноком	60	1,05	4,07	6,00	62,7	35/2
	Суп гречневый	200	2,50	4,98	16,39	120,37	14/2/2
	Макаронные изделия отварные	150	0,04	3,34	0,06	30,40	6/1
	Суфле из печени	80	15,27	8,24	8,24	185,15	20/3
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	990	41	37	104	917	
Уплот полдник:	Бигус с мясом	220	14	15,44	10,29	238,72	9\2
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Пирожок с картофелем и луком	75	5,91	6,31	35,54	222,58	131/0
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	Итого:	615	23	22	81	616	
Итого за 11 день:		1995	63	68	241	1828	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 12	Суп молочный с вермишелью	200	4,38	7,70	12,09	135,20	15/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	4,83	4,89	19,34	140,69	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	Итого:	525	13	17	64	463	
2 завтрак:	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	180	5	5	19	138	
Обед:	Салат из томатов в с/с	60	0,07	4,00	2,50	46,22	31/1
	Борщ	200	6,86	10,31	16,28	185,32	36/3/3
	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	18,23	123,68	9/1
	Мясной сырок с сыром	70	15,04	13,96	3,13	198,34	5/2
	Компот из вишни	200	0,20	0,05	20,61	83,71	43*/3/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	720	31	30	94	768	
Уплот полдник:	Винегрет	60	0,07	4,00	2,50	61,63	30/1
	Рыбное суфле	80	16,97	7,47	1,44	140,81	11/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	11,30	45,63	19/3
	Булочка "Домашняя"	70	6,70	5,21	41,35	239,01	3/3
	Итого:	430	25	17	65	511	
Итого за 12 день:		1855	73	69	242	1879	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 13	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
Завтрак:	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,24	8,49	15,49	163,25	3/0
	Итого:	405	21	28	34	475	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	0,64	4,12	2,20	53,26	23/1
	Свекольник	200	2,87	6,87	19,40	150,85	41/1/1
	Котлеты мясные	75	12,00	11,00	3,37	160,44	4/3
	Капуста цветная запечённая	150	3,42	5,82	6,42	91,52	7.40/9
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	10,99	45,98	20/3
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	775	27	30	92	743	
Уплот полдник:	Чизкейк творожный	150	23,98	19,12	49,96	467,74	117(a)/
	Подлив из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
	Сушки	30	0,90	1,50		17,10	
	Чай без сахара	200			0,02	0,07	167/0
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	490	25	21	72	578	
Итого за 13 день:		1870	74	79	222	1896	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 14	Каша пшеничная молочная	200	6,21	7,96	27,71	207,36	8/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	4,83	4,89	19,34	140,69	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Итого:	435	13	17	63	460	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	180	5	5	8	92	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Щи с капустой	200	3,25	6,89	18,84	150,29	32/1/3
	Тефтели с рисом в соусе	220	16,61	13,28	45,35	367,33	1/3
	Компот из яблок, груш, кураги	200	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	730	26	25	111	773	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	220	14,48	15,84	25,55	302,54	153/0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Яблоко запечённое	80	0,35	0,35	12,61	55,04	/0
	Итого:	570	22	21	58	511	
Итого за 14 день:		1915	66	68	239	1836	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 15	Каша овсяная молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,84	5,10	17,23	134,18	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Итого:	435	14	19	57	451	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Икра баклажанная консервированная	50		4,50	4,00	56,50	
	Суп рисовый с чесноком	200	2,40	4,85	19,51	131,18	12/2/2
	Капуста тушеная с томатом	130	2,66	3,75	7,98	76,28	10/1
	Суфле мясное	75	14,70	17,06	2,25	221,25	24/3
	Компот из черной смородины	200			12,97	51,90	31/3
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	735	26	32	86	734	
Уплот полдник:	Запеканка творожная с бананом	150	26,32	11,24	28,60	320,92	/0
	Йогурт вишневый	180	7,00	8,00	2,20	108,80	/0
	Гренки с сыром	40	5,31	6,04	16,49	141,48	14/0
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Итого:	460	39	25	55	605	
Итого за 15 день:		1830	80	76	222	1890	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 16	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	28,37	208,46	12/1
Завтрак:	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	30	1,96	8,67	20,62	168,29	/0
	Итого:	430	8	17	57	409	
2 завтрак:	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	180	5	5	19	138	
Обед:	Салат из соленых огурцов	60	0,68	4,05	3,96	43,24	5/1
	Суп с мучными клецками	200	4,11	5,72	23,69	162,56	18/1/1
	Рагу со свежемороженой гавайской смесью с рисом	130	4,38	5,41	27,59	176,42	32/1
	Котлеты мясные	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	10,99	45,98	20/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	730	27	28	104	775	
Уплот полдник:	Гарнир пшеничный	130	6,01	3,80	35,37	199,66	4/1
	Печень в сметанном соусе	70	13,38	8,56	6,66	157,09	39/2
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	20,22	84,81	29/3/0
	Крендельки	40	0,80	1,60	5,20	38,40	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:	560	22	15	85	563	
Итого за 16 день:		1900	62	64	266	1885	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 17	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,84	5,10	17,23	134,18	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Итого:	435	14	18	57	449	
2 завтрак:	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	180	5	6	7	102	
Обед:	Салат из томатов в с\с	60	0,07	4,00	1,50	46,22	31/1/1
	Борщ вегетарианский	200	2,70	7,54	16,20	143,37	39/2/2
	Рис припущенный с маслом	130	3,90	4,90	40,78	222,80	2/1
	Рыбные фрикадельки	70	12,43	2,45	3,40	85,25	8/1/1
	Компот из клюквы (брусники)	200	0,11	0,04	14,78	59,98	22/3
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	Итого:	745	26	20	119	762	
Уплот полдник:	Сырники из творога	150	32,04	21,25	32,65	449,93	245/9
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай без сахара	200			0,02	0,07	167/0
	Конфеты	15	0,29	0,30	2,04	12,02	
	Груша	95	0,38	0,29	9,79	43,23	
	Итого:	500	33	25	50	561	
Итого за 17 день:		1860	79	70	233	1874	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 18	Каша ячневая молочная	200	6,88	8,03	28,44	213,53	13/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	4,83	4,89	19,34	140,69	10/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Итого:	440	14	14	69	455	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Икра свекольная с чесноком	60	0,42	0,06	1,14	64,78	22/1
	Суп с пшеном и рыбными фрикадельками	200	7,49	5,57	18,26	153,02	46/3/3
	Плов гречневый с курицей	170	16,44	19,94	17,66	315,57	15/0
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	200	0,17	0,14	18,28	75,06	18/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	690	29	26	94	730	
Уплот полдник:	Бабушкин суп	200	9,71	10,62	22,92	225,93	39/1
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	Итого:	530	18	16	81	545	
Итого за 18 день:		1860	62	57	268	1830	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 19	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
Завтрак:	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Сыр	15	3,95	3,99		51,69	
	Итого:	405	21	28	34	475	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:	100	0	0	10	44	
Обед:	Икра кабачковая консервированная	50	0,64	4,12	2,20	48,37	8/1
	Суп гороховый	200	7,49	5,57	18,26	161,61	36/3
	Макаронные изделия отварные	130	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	80	15,66	14,18	3,73	205,04	33/3
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	740	31	28	88	727	
Уплот полдник:	Азу с чесноком и картофелем	220	13,87	15,70	20,35	278,10	14/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Пастила	30	0,16		20,64	83,20	
	Итого:	480	16	16	75	513	
Итого за 19 день:		1725	69	73	206	1759	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 20	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	26,62	205,34	2/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,84	5,10	17,23	134,18	7/3
	Бутерброд с маслом	50	6,24	8,49	15,49	163,25	3/0
	Итого:	450	17	22	59	503	
2 завтрак:	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Итого:	180	6	7	2	98	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	50	0,98	5,08	2,48	59,44	6/0
	Суп с домашней лапшой	200	3,62	5,85	15,64	129,63	19a/3/3
	Капуста тушеная с томатом	130	3,07	4,37	9,22	88,40	10/1
	Котлеты (биточки) куриные	80	12,63	11,49	4,59	172,18	13/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,15	19,61	80,57	17/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	740	27	28	91	725	
Уплот полдник:	Салат из свеклы с изюмом	60	1,03	4,13	13,83	96,45	29/1/1
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	300,80	10/3
	Молоко сгущённое	40	2,84	2,00	22,08	117,68	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	Итого:	550	33	18	74	585	
Итого за 20 день:		1920	83	75	226	1910	