



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

30 декабря 2020 г.

**Основное (организованное) меню,
включающее горячее питание**

Общества с ограниченной ответственностью
Малого инновационного предприятия
«Центр развития талантов ребёнка»

**Летне-осенний период – с 01.06. по 31.10.
Возрастная категория от 1 до 3 лет**

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 1	Каша ячневая молочная	150	5,2	6	29,22	169,15	т.к.№13
Завтрак:	Кофейный н-ток со сливками	180	3,73	4,16	16,51	43,25	т.к.№254
	Печенье со сливочным маслом	24	2,5	2,32	24,15	116,6	
	Груша	60	0,4	12,21	6,87	27,3	
	Итого:	414	11,83	24,69	76,75	356	
2 завтрак:	Снежок	150	4,2	4,5	6,15	115	
	Итого:	150	4,2	4,5	6,15	115	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,8	3,02	4,32	4,52	т.к.№56
	Сырный суп-пюре	150	5	7	12	149,54	т.к.№21
	Капуста тушёная с томатом	120	9,2	3,72	22,84	52,87	т.к.№10
	Шницель из говядины запечен	60	13,73	14,29	1,67	144,38	т.к.№44
	Сок фруктовый	150	0,64	0,11	12,8	75,75	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	46,88	
	Хлеб столичный	20	2,8	0,48	18,32	51,64	
	Итого:	560	33,07	25,1	81,71	526	
Уплот полдник:	Икра из свежих овощей	40	0,4	3	1,37	41,04	т.к.№ 47
	Рыбное суфле	60	10,4	11	23,6	105,38	т.к.№11
	Хлеб Прибрежный	20	1,4	0,22	9	38,96	
	Чай с лимоном	150	0	0	5	49,28	т.к.№19
	Яйцо отварное	40	0,4	0,3	9,5	62,84	т.к. №327
	Слойка "Уральская"	60	2,34	2,42	15,83	94,29	т.к.№590
	Итого:	390	24	16	50	439	
Итого за 1 день:		1514	58	50	188	1435	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 2	Каша манная молочная	150	5,1	6,47	20,15	162,65	Т.К.№7
Завтрак:	Какао с молоком	180	2,54	0,53	24,55	110,27	Т.К.№143
	Батон, масло сливочное	20\5	1,53	3,48	10,33	78,84	
	Итого:	355	9,17	10,48	55,03	358	
2 завтрак:	Виноград	90	4,35	3,75	6,3	43	
	Итого:	90	4,35	3,75	6,3	43	
Обед:	Салат из белок. капусты с морковью	40	0,31	2,84	1,4	36,99	Т.К.№53
	Свекольник	150	4,29	7,16	12	100,36	Т.К.№41
	Овощи тушёные с баклажанами	120	2,7	2	8,5	88,93	Т.К.№15
	Биточки сборные	60	10,02	8,15	4,76	158,36	Т.К.№33
	Компот из свежих фруктов	150	0,32	0	17,8	11,53	Т.К.№33
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,48	18,32	70,32	
	Хлеб столичный	30	1,62	0,2	9,76	77,46	
	Итого:	580	12,04	12,68	67,78	544	
Уплот полдник:	Салат из свеж помидоров с перцем	40	0,52	3,06	3,07	44,13	Т.К.№63
	Макароны с сыром	145	4,3	5,5	27,3	71,52	Т.К.№8
	Йогурт	150	0,41	0	15,58	81,6	
	Булочка "Нежная"	60	0,79	0,17	19,56	252,77	Т.К.№579
	Итого:	395	16	24	43	450	
Итого за 2 день:		1420	50	61	162	1395	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 3	Каша овсяная молочная	150	4,6	10,24	19,14	165,59	т.к.№9
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,43	11,53	120,21	т.к.№31
	Батон с маслом сливочным	25	1,95	1,72	16,15	85,39	
	Итого:	355	11	16	46	371	
2 завтрак:	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	85	
	Итого:	150	4,2	4,8	6,15	85	
Обед:	Салат из сладкого перца	40	0,28	0,04	0,76	34	т.к.№9
	Рассольник с перловой крупой	150	3,94	6,07	10,39	101,47	т.к.№29
	Картофельное пюре	120	2,8	5,2	20	102,53	т.к.№9
	Суфле мясное	60	10,02	14,6	8,3	67,88	т.к.№24
	Компот из яблок,груш и кураги	150	0,3	0,15	19,7	62,48	т.к.№13
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,56	19,8	93,76	
	Хлеб столичный	40	1,9	0,4	10,1	103,28	
	Итого:	600	22,34	27,02	89,05	565	
Уплот полдник:	Пудинг творожный	120	13,66	9,04	29,92	232,76	т.к.№37
	Молоко сгущёное	30	0,42	2,05	3,68	88,26	т.к.№5
	Апельсин	80	0,4	0,4	9,8	30,24	
	Компот из брусники	150	0	0	7	65,04	т.к.№22
	Итого:	380	21,56	20,24	47,95	435	
Итого за 3 день:		1485	56	48	199	1456	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 4	Омлет натуральный с маслом	125	3,93	4,56	20,3	188,98	Т.к.№110
Завтрак:	Чай с шиповником	180	3,6	3,6	16,47	54,94	Т.к.№26
	Батон, масло сливочное	25	1,53	3,48	10,33	85,39	
	Абрикосы	70	2,6	2,7	0	28,35	
	Итого:	400	13	20	33	358	
2 завтрак:	Ряженка	150	0,64	0,11	12,8	76	
	Итого:	150	0,64	0,11	12,8	76	
Обед:	Салат из свежих овощей	40	1,16	3,04	2,55	33,13	Т.к.№161
	Борщ вегетарианский	150	5	6	8	106,22	Т.к.№39
	Рис припущенный с маслом	100	4,71	8,58	2,23	89,02	Т.к.№2
	Печень по-строгоновски	60	1,33	4,62	25,76	14,44	Т.к.№45
	Компот из вишни	150	0,32	0	17,8	73,35	Т.к.№43
	Хлеб пшеничный	20	2,43	0,3	14,64	46,88	
	Хлеб столичный	20	2,8	0,48	18,32	51,64	
	Итого:	540	19	19	83	573	
Улот полдник:	Икра из свежих баклажанов	40	0,64	3,01	2,5	40,67	Т.к.№19
	Рыбные фрикадельки	60	12,99	6,81	28,04	74,34	Т.к.№8
	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,3	1,5	46,88	Т.к.№13
	Хлеб прибрежный	20	1,4	0,22	9	38,96	
	Чай с лимоном	150	0,17	0	12,08	49,28	Т.к.№19
	Булочка "Домашняя"	50	0,4	0,5	9,8	173,65	Т.к.№3
	Итого:	340	19	10	65	424	
Итого за 4 день:		1430	55	52,02	187	1431	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 5	Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	112,76	т.к.№8
Завтрак:	Какао с молоком	180	2,54	0,53	24,55	122,11	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	25	1,53	3,48	10,33	85,39	
	Персики	70	0,63	0,07	6,65	29,75	
	Итого:	425	10	16	42	350	
2 завтрак:	Напиток шиповника	150	4,35	3,75	6,3	78,23	т.к.№29
	Итого:	150	4,35	3,75	6,3	78	
Обед:	Салат из редиса	40	0,62	3,01	4,15	34,11	т.к.№20
	Суп овощ с болг перцем и помид	150	6	8	10	85,21	т.к.№25\5
	Куриное рагу с картофелем	160	12,9	15	28,5	238,46	т.к.№2
	Сок	180	0,1	0	16,76	77,94	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,4	10,1	70,32	
	Хлеб столичный	20	3,5	0,6	22,9	51,64	
	Итого:	580	19	20	75	558	
Уплот полдник:	Салат морковный с сахаром	40	1,16	3,04	2,55	35,24	т.к.№75
	Запеканка творожная с яблоками	120	13,56	15,39	22,9	217,06	т.к.№56
	Подлив сметанный сладкий	30	1,08	1,12	4,45	37,64	т.к.№10
	Молоко кипячёное	150	4	4,8	7,05	88,8	т.к.№255
	Пастила	20	0,11		13,76	55,46	
	Итого:	360	25	16	48	434,2	
Итого за 5 день:		1515	54	52	184	1420	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 6	Каша гречневая на молоке	150	4,65	4,95	42,71	168,29	Т.к.№4
Завтрак:	Чай с молоком	180	3,6	3,6	16,47	76,4	Т.к.№167
	Печенье со сливочным маслом	24	2,5	2,32	24,15	116,6	
	Итого:	354	10	16	46	361	
2 завтрак:	Снежок	150	4,2	4,6	6,15	115	
	Итого:	150	4,2	4,6	6,15	115	
Обед:	Салат "Огонёк"	40	0,38	3,03	1,44	31,63	Т.к.№32
	Суп "Крестьянский"	150	5	6	11	104,87	Т.к.№16
	Макаронные изделия с маслом	120	12	10,48	22,42	19,87	Т.к.№6
	Биточки мясные запеч в мол соу	60\30	12,05	11,26	7,07	144,38	Т.к.№37
	Сок фруктовый	180	0,64	0,11	12,8	90,9	
	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,2	9,76	93,76	
	Хлеб столичный	20	2,8	0,48	18,32	51,64	
	Итого:	580	19	21	67	533	
Уплот полдник:	Салат из свеклы с чесноком	40	0,72	3,04	3,34	51,41	Т.к.№23
	Кабачки фаршированные мясом	180	12,92	10,89	2,09	218,18	Т.к.№27
	Хлеб прибрежный	20	1,4	0,22	9	38,96	
	Чай слимоном	150	0,41	0	15,58	49,28	Т.к.№19
	Мармелад	20			16	64	
	Итого:	440	14	16	54	422	
Итого за 6 день:		1524	46	57	183	1431	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 -3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 7	Каша кукурузная молочная	150	5,2	6	29,22	168,52	т.к.№8
Завтрак:	Какао с молоком	180	2,54	0,53	24,55	110,27	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	25	1,53	3,48	10,33	85,39	
	Итого:	355	9,44	19,89	107,61	364	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	
	Итого:	150	4,35	3,75	6,3	76	
Обед:	Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	3,03	1,55	33,99	т.к.№12
	Суп рыбный с форелью	150	4,32	7,14	11,89	91,68	т.к.№44
	Гарнир пшеничный	100	2,32	3,63	21,28	140,33	т.к.№4
	Гуляш мясной	50	9,41	2,26	2,64	144,82	т.к.№16
	Компот из сухих фруктов	150	0,09	0,01	16,3	45,29	т.к.№20
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	46,88	
	Хлеб столичный	20	2,8	0,48	18,32	51,64	
	Итого:	530	24	18	73	555	
Уплот полдник:	Соус со свежими помид и овощами	30	2,8	5,2	20	16,93	т.к.№6
	Запеканка картофель с отвар печенью	180	10,92	7,27	4,3	232,24	т.к.№12
	Хлеб прибрежный	20	1,4	0,22	9	38,96	
	Хлеб пшеничный	20	0	0	12	46,88	т.к.№165
	Чай с шиповником	150	4,24	4,88	33,44	54,94	т.к.№26
	Сливка	80	0,64	0,24	7,68	35,44	
	Итого:	480	18	9	68	425	
Итого за 7 день:		1515	57	46	194	1421	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 -3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 8	Каша овсяная молочная	150	5,28	8,51	20,36	165,59	Т.к.№9
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,43	11,53	126,86	Т.к.№131
	Батон с джемом	20	1,95	1,72	16,15	74,96	
	Итого:	350	11	12	53	367	
2 завтрак:	Кефир	150	4,2	4,5	6,15	85	
	Итого:	150	4,2	4,5	6,15	85	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,45	3,1	2,79	4,52	Т.к.№56
	Свекольник с яйцом	150	5	8	12	116,42	Т.к.№42
	Капуста тушеная с томатом	120	1,33	4,62	25,76	59,43	Т.к.№10
	Котлета рыбная в панировке	60	4,71	8,58	2,23	97,32	Т.к.№226(а)
	Сок	180	0,4	0,08	16,3	89,57	
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,32	14,64	93,76	
	Хлеб столичный	40	2,8	0,48	18,32	103,28	
	Итого:	630	17,12	25,18	92,04	564,3	
Уплот полдник:	Салат из свежих фруктов	45	1,16	3,04	2,55	34,9	Т.к.№34
	Чизкейк творожный	120	10,63	9,24	2,55	370,34	Т.к.№117(а)
	Молочный подлив из крахмала	30	0,2	1	1,4	31,95	Т.к.№8
	Чай без сахара	150		0	22	0,06	Т.к.№167
	Конфеты	17	0,79	0,17	19,56	13,62	
	Итого:	362	24	18	48	451	
Итого за 8 день:		1492	66	50	188	1467	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 9	Каша пшеничная молочная с изюм	150	5,2	6	29,22	182,58	т.к.№3
Завтрак:	Какао с молоком	180	3,6	3,6	16,47	111	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	35	1,53	3,48	10,33	85,39	
	Итого:	355	11	15	49	378	
2 завтрак:	Черешня	100	0,64	0,11	12,8	43	
	Итого:	100	0,64	0,11	12,8	43	
Обед:	Салат из св помидоров с реп луком	40	0,31	2,84	1,4	35,86	т.к.№13
	Суп с домашней лапшой	150	6	7	11	89,13	т.к.№19(а)
	Плов гречневый с курицей	180	13,5	16,7	35	159,44	т.к.№15
	Сок	180	0,15	0,11	38,63	90,9	
	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,2	9,67	93,76	
	Хлеб столичный	40	2,8	0,48	18,32	103,28	
	Итого:	580	20,91	17,01	71,71	525,87	
Уплот полдник:	Салат из белокоч капуст с морков	40	0,7	2	3,97	36,99	т.к.№53
	Мясной сырок с сыром	65	1,4	0,22	9	57	т.к.№31
	Хлеб прибрежный	20	1,2	0,24	8	38,96	
	Чай полусладкий	180			5	20,02	т.к.№6
	Оладьи печёные	50	3,37	11	18,47	187,13	т.к.№11
	Молоко сгущёное	30	2,13	1,5	16,56	88,26	т.к.№5
	Итого:	430	11,94	12,75	75,55	473,43	
Итого за 9 день:			46,93	50,83	199,5	1410,59	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 10	Омлет с сыром и маслом	130	6,22	7,88	35,64	174,28	т.к.№110
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	2,54	0,53	24,55	120,21	т.к.№10
	Батон, масло сливочное	25	1,53	3,48	10,33	85,39	
	Итого:	335	15	23	28	380	
2 завтрак:	Груша	100	4,35	3,75	6,3	46	
	Итого:	100	4,35	3,75	6,3	46	
Обед:	С-т из сладкого перца	40	0,32	2,83	1,1	34	т.к.№9
	Суп картофель с рыб фрикаделькам	150	3,45	2,51	9,42	86,25	т.к.№14
	Слоёные голубцы с мясом	170	12,42	13,27	13,68	210,42	т.к.№31
	Компот из кураги	150	0,64	0,11	12,8	58,68	т.к.№23
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,5	24,4	93,76	
	Хлеб столичный	30	2,8	0,48	18,32	77,46	
	Итого:	580	25	19	72	561	
Уплот полдник:	Салат из свеклы с изюмом	40	0,7	3	9	68,13	т.к.№29
	Запеканка из творога	130	23	8,4	16,95	234,95	т.к.№251
	Йогурт	180	0	0	5	97,92	
	Зефир	20	0,7	0,1	23	20,76	
	Итого:	370	30	19	33	422	
Итого за 10 день:		1385	70	61	144	1408	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 11	Каша рисовая молочная	150	4,65	5,48	24,71	112,76	т.к.№12
Завтрак:	Чай с молоком	180	0	0	12	76,4	т.к.№167
	Печенье со сливочным маслом	24	2,5	2,32	24,15	116,6	
	Яблоки	70	0,4	12,21	6,87	31,08	
	Итого:	424	8	15	42	337	
2 завтрак:	Снежок	150	5,04	5,68	14,9	114,75	
	Итого:	150	5,04	5,68	14,9	114,75	
Обед:	Салат из свеж капусты со свеклой	40	0,7	3,1	1,7	33,95	т.к.№69
	Суп гречневый	150	5,16	5,04	8,6	90,73	т.к.№14
	Макаронные изделия с маслом	120	4,3	3,8	27,2	18,51	т.к.№6
	Биточки мясные в молочном соусе	60	12,2	12	2,77	176,05	т.к.№37
	Сок фруктовый	180	0,64	0,11	12,8	89,57	
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,2	9,76	70,32	
	Хлеб столичный	20	2,8	0,48	18,32	51,64	
	Итого:	600	19	20	68	531	
Уплот полдник:	Перец фаршированный смясом	170	12,18	12,46	8,4	224,12	т.к.№30
	Хлеб Прибрежный	20	1,4	0,22	9	38,96	
	Компот лимонный	150	0,05	0	11,78	65,52	т.к.№16
	Пряник	30	5,54	5,68	34,87	109,77	т.к.№131
	Итого:	370	15	15	60	438	
Итого за 11 день:		1544	45	55	187	1421	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 12	Каша "Розовые щёчки"	150	5,1	6,47	20,15	185,27	Т.к.№1
Завтрак:	Чай с молоком	170	3,73	4,16	16,51	76,4	Т.к.№167
	Батон, масло сливочное	25	1,53	3,48	10,33	85,39	
	Киви	70	0,56	0,28	5,67	27,44	
	Итого:	395	10	13	54	375	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	
	Итого:	150	4,35	3,37	6,3	76	
Обед:	С-т из огурцов и помидоров	40	0,28	0,04	0,76	29,28	Т.к.№12
	Суп с мучными клёцками	150	4	5	12	119,33	Т.к.№18
	Картофельное пюре	120	2,8	5,2	20	122,76	Т.к.№9
	Котлета куриная в панировке	60	10,36	11,02	6,9	62,58	Т.к.№31
	Компот из черной смородины	150	0,3	0,15	19,7	79,5	Т.к.№31
	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,2	9,76	93,76	
	Хлеб столичный	20	2,8	0,48	18,32	51,64	
	Итого:	580	12	16	84	527	
Уплот полдник:	Овощи тушёные с баклажанами	130	0,4	3	1,37	106,89	Т.к.№15
	Яйцо отварное	40	2,32	3,63	0,28	62,84	Т.к.№327
	Ватрушка с творогом	60	9,41	2,26	2,64	216	Т.к.№7
	Чай полусладкий	150	0	0	5	20,02	Т.к.№6
	Хлеб прибрежный	20	1,4	0,22	9	38,96	
	Итого:	400	17	20	49	445	
Итого за 12 день:		1525	44	53	193	1423	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 13	Суп молочный с маккрон издел	150	4,60	10,24	19,14	112,76	т.к.№15
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	170	2,54	0,70	32,73	123,53	т.к.№31
	Батон, масло сливочное, сыр	30	1,53	3,48	10,33	113,24	
	Итого:	350	12,00	17,00	38,00	350,00	
2 завтрак:	Йогурт	150	4,20	4,80	6,15	82,00	
	Итого:	150	4,20	4,80	6,15	82,00	
Обед:	С-т из свежих помидоров	40	0,31	2,84	1,40	29,71	т.к.№50
	Суп с пшеном и рыб фрикадел	150	2,09	2,35	14,05	104,72	т.к.№46
	Капуста тушёная с томатом	120	2,10	4,10	9,50	48,00	т.к.№10
	Биточки мясные	60	6,62	6,43	3,16	129,25	т.к.№4
	Компот из яблок, груш и кураги	150	0,32	0,06	22,90	62,48	т.к.№13
	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,40	10,10	93,76	
	Хлеб столичный	40	3,50	0,60	22,90	103,28	
	Итого:	600	25,00	19,00	75,00	571,20	
Уплот полдник:	Чизкейк творожный	120	13,66	9,04	29,92	288,55	т.к.№117(а)
	Салат из моркови и яблок с саха	40	0,47	3,01	5,02	24,47	т.к.№17
	Подлив из джема	30	0,06	0,00	1,40	6,51	т.к.№125
	Чай с шиповником	150	0,41	0,00	15,58	50,95	т.к.№26
	Нектарин	70	0,40	0,40	4,00	53,40	
	Итого:	410	18,00	15,00	54,00	423,88	
Итого за 13 день:		1510,00	59,20	57,00	168,00	1426,00	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 14	Каша пшеничная ячневая молочная	150	3,93	4,56	20,30	112,76	т.к.№8
Завтрак:	Какао с молоком	180	2,34	2,43	11,53	110,27	т.к.№143
	Батон, джем	20	1,53	3,48	10,33	74,96	
	Персики	70	0,63	0,07	6,65	29,75	
	Итого:	420	8,43	10,54	48,81	327,74	
2 завтрак:	Кефир	150	0,64	0,11	12,80	84,60	
	Итого:	150	0,64	0,11	12,80	84,60	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,00	т.к.№144
	Щи из свежей капусты	150	4,00	6,00	12,00	88,60	т.к.№55
	Плов с курами	170	13,50	16,70	35,00	211,41	т.к.№42
	Сок	180	0,30	0,03	19,82	77,94	т.к.№13
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,56	19,80	93,76	
	Хлеб столичный	20	1,62	0,20	9,76	51,64	
	Итого:	600	18,00	16,00	78,00	527,35	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	170	2,26	12,86	24,80	257,10	т.к.№153
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	12,00	20,02	т.к.№6
	Хлеб прибрежный	20	1,40	0,22	9,08	38,96	
	Булочка "Венская"	50	0,35	0,35	91,24	150,37	т.к.№4
	Итого:	390	17,00	17,00	63,00	466,45	
Итого за 14 день:		1560,00	49,00	43,65	193,00	1407,00	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 15	Омлет натуральный с маслом	125	5,97	8,91	23,46	188,98	т.к.№110
Завтрак:	Какао с молоком	180	3,60	3,60	16,47	110,27	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	25	1,53	3,48	10,33	85,39	
	Итого:	330	11,10	15,99	50,26	384,64	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	4,20	4,60	6,15	89,57	
	Итого:	180	4,20	4,60	6,15	89,57	
Обед:	Салат "Витаминный"	40	0,45	3,64	4,25	47,31	т.к.№52
	Суп рисовый с чесноком	150	5,09	8,04	12,27	94,03	т.к.№12
	Гарнир гречневый	120	3,60	4,56	29,20	90,78	т.к.№1
	Бефстрогонов из печени	60	4,71	8,58	2,23	91,51	т.к.№21
	Напитк ягодный из брус и клюк	150	0,64	0,11	12,80	46,70	т.к.№390
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,56	19,80	3,76	
	Хлеб столичный	40	2,43	0,30	14,64	103,28	
	Итого:	600	20,02	25,79	95,19	567,00	
Уплот полдник:	Запеканка творож с бананами	130	14,40	30,36	23,50	244,24	т.к.№26
	Салат из свеклы с черносливом	40	0,68	3,10	8,39	64,15	т.к.№29
	Соус молочный	30	0,80	0,00	7,40	46,08	т.к.№15
	Чай бполусладкий	150	0,00	0,00	5,00	20,02	т.к.№6
	Виноград	80	0,56	0,34	12,40	38,16	
	Итого:	430	22,00	14,00	49,00	413,00	
Итого за 15 день:		1540,00	60,00	52,00	186,00	1454,00	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 16	Каша гречневая на молоке	150	4,65	4,95	42,71	168,29	т.к.№46
Завтрак:	Чай сладкий	180	0,00	0,00	12,00	47,96	т.к.№3
	Печенье	20	2,50	2,32	24,15	90,16	
	Яблоки	80	0,19	0,17	19,56	35,52	
	Итого:	430	7,34	7,44	98,42	341,93	
2 завтрак:	Снежок	150	4,20	4,50	6,15	115,00	
	Итого:	150	4,20	4,50	6,15	115,00	
Обед:	Салат из свежих огурцов	40	1,16	3,04	2,55	25,87	т.к.№48
	Суп картофельный с болг перцем	150	3,83	6,08	9,44	65,87	т.к.№10
	Капуста тушеная с томатом	120	2,70	5,60	33,30	64,65	т.к.№10
	Суфле мясное	65	12,00	6,43	3,16	179,26	т.к.№24
	Сок фруктовый	180	0,64	0,11	12,80	90,90	
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,56	19,80	93,76	
	Хлеб столичный	20	1,62	0,20	9,76	51,64	
	Итого:	615	22,00	25,00	70,00	571,95	
Уплот полдник:	Икра из свежих баклажанов	40	5,80	5,60	33,30	40,67	т.к.№19
	Рыбные фрикадельки	60	13,20	5,80	1,50	74,34	т.к.№8
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	12,00	49,28	т.к.№19
	Хлеб прибрежный	20	1,40	0,22	9,08	38,96	
	Хачапури	55	4,89	4,05	29,34	195,34	т.к.№11
	Итого:	325	21,00	13,00	49,00	398,59	
Итого за 16 день:		1520,00	54,00	49,94	189,00	1427,00	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 17	Суп молочный с макар издел	150	5,20	6,00	29,22	112,76	т.к.№15
Завтрак:	Какао с молоком	180	2,54	0,53	24,55	113,15	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	24	1,90	3,48	10,33	78,78	
	Банан	90	1,35	0,09	17,28		
	Итого:	444	10,99	14,00	52,00	377,00	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	
	Итого:	150	4,35	3,75	6,30	76,00	
Обед:	Салат "Огонёк"	40	0,38	3,03	1,44	31,63	т.к.№32
	Борщ	150	1,35	2,34	10,38	99,61	т.к.№36
	Плов с мясом	170	9,41	2,26	2,64	250,38	т.к.№7
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,10	37,48	43,47	т.к.№33
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,56	19,80	70,32	
	Хлеб столичный	20	1,62	0,20	9,76	51,64	
	Итого:	560	15,96	19,00	77,00	547,05	
Уплот полдник:	Салат из огурцов и помидоров	40	1,92	4,05	1,58	33,99	т.к.№12
	Хлеб прибрежный	20	1,40	0,22	9,08	38,96	
	Чай с шиповником	150	0,00	0,00	7,00	54,94	т.к.№26
	Суфле из печени	60	0,17	0,1	23,00	119,90	т.к.№20
	Крендель в сахаре	50	0,79	0,17	19,56	169,80	т.к.№5
	Итого:	320	18,00	14,00	56,00	418,00	
Итого за 17 день:		1474,00	49,00	50,75	191,30	1418,00	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 18	Каша молочная "Дружба"	150	5,55	7,29	23,34	16,68	т.к.№2
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	3,60	3,60	16,47	138,70	т.к.№11
	Батон, джем	24	1,53	0,60	10,33	74,96	
	Итого:	354	10,68	11,49	50,14	350,00	
2 завтрак:	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	85,00	
	Итого:	150	4,20	4,80	6,15	85,00	
Обед:	Салат из белок капуст с морков	40	0,28	0,04	0,76	36,99	т.к.№53
	Суп с домашней лапшой	150	3,45	2,51	9,42	89,13	т.к.№19(а)
	Картофельное пюре	110	1,33	4,62	25,76	149,94	т.к.№297
	Рыба тушёная в сметане	50	12,05	11,26	7,07	72,45	т.к.№139
	Компот из свеж яблок и груш	150	0,10	0,00	16,76	56,10	т.к.№24
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,56	19,80	93,76	
	Хлеб столичный	30	2,43	0,30	14,64	77,46	
	Итого:	580	20,00	14,00	86,00	549,00	
Уплот полдник:	Запеканка творожная с морковью	120	15,92	13,88	16,70	189,79	т.к.№139
	Молоко сгущёное	30	1,08	1,12	4,45	88,26	т.к.№5
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	5,00	0,06	т.к.№167
	Вафли	30	1,53	1,56	18,03	105,03	
	Вишня	75	0,40	0,40	9,80	35,55	
	Итого:	405	20,00	16,96	64,00	418,69	
Итого за 18 день:		1485,00	56,00	40,00	206,29	1402,00	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 19	Каша пшеничная молочная	150	5,20	6,00	29,22	112,76	т.к.№8
Завтрак:	Какао с молоком	180	2,34	2,43	11,53	122,11	т.к.№143
	Батон, масло сливочное,сыр	40	1,53	3,48	10,33	113,24	
	Абрикосы	80	0,40	0,30	10,50	32,40	
	Итого:	450	9,47	12,21	61,58	380,51	
2 завтрак:	Напиток шиповника	150	0,64	0,11	12,80	78,00	
	Итого:	150	0,64	0,11	12,80	78,00	
Обед:	Помидоры свежие порционные	40	0,31	2,84	1,40	8,56	т.к.№54
	Суп горорховый с гренками	150	2,40	6,54	14,00	129,80	т.к.№67(a)
	Макаронные издел с маслом	120	14,67	15,13	22,80	18,51	т.к.№6
	Суфле куриное	50	15,51	15,08	1,68	204,47	т.к.№25
	Сок	180	1,00	0,10	41,78	77,94	
	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,48	18,32	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,62	0,20	9,76	51,64	
	Итого:	580	25,00	25,00	61,00	538,00	
Уплот полдник:	Икра из свежих кабачков	40	0,70	3,10	1,70	40,61	т.к.№25
	Котлета рыбная в панировке	60	13,10	10,80	30,70	88,33	т.к.№226(a)
	Хлеб прибрежный	20	1,40	0,22	9,08	38,96	
	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	5,00	49,28	т.к.№19
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,16	9,00	46,88	т.к.№127
	Булочка с изюмом	60	44989,00	3,80	65,00	175,98	т.к.№4
	Итого:	350	20,00	11,00	55,48	440,00	
Итого за 19 день:		1528,00	59,00	48,32	188,00	1437,00	

50,00

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 20	Омлет натуральный с маслом	125	6,22	7,88	35,64	188,98	т.к.№110
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	2,54	0,53	24,55	120,21	т.к.№10
	Батон, масло сливочное	20\4	1,53	3,48	10,33	78,78	
	Итого:	329	16,00	23,00	30,00	388,00	
2 завтрак:	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	82,00	
	Итого:	150	4,35	3,75	6,30	82,00	
Обед:	Огурцы свежие порционные	40	0,72	3,04	3,34	4,52	т.к.№56
	Суп "Рябчик"	150	3,41	4,83	10,83	100,44	т.к.№20
	Азу с чесноком икартофелем	180	12,15	11,44	21,44	246,10	т.к.№20
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	т.к.№13
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,68	93,76	
	Хлеб столичный	30	2,30	0,90	15,00	77,46	
	Итого:	590	21,81	19,00	79,00	567,57	
Уплот полдник:	Салат из моркови с курагой	40	0,70	0,05	6,62	29,68	т.к.№51
	Запеканка из творога	130	22,90	9,40	16,95	243,94	т.к.№251
	Шоколадный крем	30	1,08	1,12	4,45	31,95	т.к.№484
	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	тк.л.№29
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Итого:	420	25,09	10,82	61,00	431,00	
Итого за 20 день:		1489,00	67,25	56,57	171,00	1468,00	