



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 3 до 7 лет**

Ежедневное меню 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 ячневая молочная	200	5,44	7	32,47	204,13	т.к.№13
Завтрак:	Кофейный н-ок со сливками	200	4,31	4,8	20,53	55,89	т.к.№254
	Печенье со сливочным маслом	35	2,5	2,32	24,15	168,29	
	Груша	70	0,4	12,21	6,87	31,85	
	Итого:	505	12,65	26,33	84,02	460	
2 завтрак:	Снежок	170	5,04	4,8	7,38	130	
	Итого:	170	5,04	4,8	7,38	130	
Обед:	Огурец свежий порционный	50	1,3	4,04	5,27	5,65	т.к.№56
	Сырный суп-пюре	200	6	9	14	180,39	т.к.№21
	Капуста тушёная с томатом	140	11,04	4,46	27,41	74,27	т.к.№10
	Шницель из говядины запечен	70	15,47	17,87	2,33	178,9	т.к.№44
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,9	101	
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,4	10,1	117,2	
	Хлеб столичный	30	3,1	0,56	19,8	77,46	
	Итого:	740	39,56	36,48	93,81	735	
Уплот полдник:	Икра из свежих овощей	60	0,6	4	2,09	57,15	т.к.№47
	Рыбное суфле	70	15,25	18,9	39,1	123,66	т.к.№11
	Хлеб прибрежный	20	1,4	0,22	8	38,96	
	Чай с лимоном	200	0	0	14	57,61	т.к.№19
	Яйцо отварное	40	0,4	0,3	9,5	62,84	т.к.№327
	Слойка"Уральская"	65	3,77	4,05	29,86	170,99	т.к.№590
	Итого:	455	26	20	58	511	
Итого за 1 день:		1870	69	63	248	1836	

Ежедневное меню 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	6,3	7,88	25,44	201,72	Т.к.№7
Завтрак:	Какао на молоке	200	3,39	0,7	32,73	159,96	Т.к.№143
	Батон, масло сливочное	30\5	1,91	3,63	12,9	111,56	
	Итого:	435	11,48	15,18	53,86	473	
2 завтрак:	Виноград	100	5,22	4,5	7,56	48	
	Итого:	100	5,22	4,5	7,56	48	
Обед:	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,54	3,56	1,44	55,5	Т.к.№53
	Свекольник	200	5,99	10,2	19,02	150,85	Т.к.№41
	Овощи тушёные с баклажанами	140	3,1	4,6	9,7	125,64	Т.к.№15
	Биточки сборные	70	12,22	10,95	6,35	184,33	Т.к.№33
	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0	23,2	16,86	Т.к.№33
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,4	10,1	117,2	
	Итого:	720	29,2	26,76	89,12	650	
Уплот полдник:	Салат из свеж помидоров с перцем	60	0,76	4,1	4,6	66,16	Т.к.№63
	Макароны с сыром	180	5,4	6,5	34,1	219,9	Т.к.№8
	Йогурт	190	0,41	0	15,58	103,36	
	Хлеб столичный	40	1,4	0,2	9	103,28	
	Булочка "Нежная"	70	0,79	0,17	19,56	241,43	
	Итого:	540	22	33	62	629	
Итого за 2 день:		1795	65	79	208	1800	

Ежедневное меню 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						
День 3	Каша овсяная молочная	200	6,66	11	22,64	205,64	т.к.№9
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,24	11,9	152,68	т.к.№31
	Батон с маслом сливочным	35	1,95	1,72	16,15	111,56	
	Итого:	435	14	18	62	470	
2 завтрак:	Кефир	180	5,4	4,5	7,38	102	
	Итого:	180	5,4	4,5	7,38	102	
Обед:	Салат из сладкого перца	60	0,35	0,05	0,95	46,48	т.к.№9
	Рассольник с перловой крупой	200	8,13	12,32	15,51	154,46	т.к.№29
	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	142,97	т.к.№9
	Суфле мясное	75	12,31	12,92	8,32	90,21	т.к.№24
	Компот из яблок,груш и кураги	200	0,4	0,2	26,3	74,54	т.к.№13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,4	117,2	
	Хлеб столичный	35	3,5	0,6	22,9	90,37	
	Итого:	770	31,99	32,99	106	716	
Уплот полдник:	Пудинг творожный	150	18,57	16,68	20,28	291,81	т.к.№37
	Молоко сгущёное	40	0,58	3,2	5,45	117,68	т.к.№5
	Апельсин	80	0,45	0,45	10,1	30,24	
	Компот из брусники	200	0	0	8	76,51	т.к.№22
	Салат из свеклы и яблок	50	0,88	1	23,24	51,91	т.к.№37
	Итого:	520	24,75	24,7	74	560,41	
Итого за 3 день:		1905	69	65	249	1856	

Ежедневное меню 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	т.к.110
Завтрак:	Чай с шиповником	200	4,8	4,8	21,96	77,9	т.к.№26
	Батон ,масло сливочное	30\5	1,91	3,63	12,9	111,56	
	Абрикосы	70	2,8	3,8	0	28,35	
	Итого:	460	15,21	21	44	430	
2 завтрак:	Ряженка	180	0,75	0,15	14,9	92	
	Итого:	180	0,75	0,15	14,9	92	
Обед:	Салат из свежих овощей	60	1,75	4,07	3,81	37,49	т.к.№61
	Борщ вегетарианский	200	6	8	11	157,19	т.к.№39
	Рис припущенный с маслом	120	10,17	13	3,38	178,24	т.к.№2
	Печень по-строгоновски	70	1,33	4,62	25,67	148,94	т.к.№45
	Компот из вишни	200	0,48	0	23,2	83,71	т.к.№43
	Хлеб столичный	30	3,1	0,56	19,8	77,46	
	Итого:	680	23	23	95	683	
Уплот полдник:	Икра из свежих бакладжанов	60	0,94	4,01	3,6	69,48	т.к.№19
	Рыбные фрикадельки	70	17,88	9,05	39,69	85,25	т.к.№8
	Хлеб "Прибрежный"	20	0,4	2,4	2,3	38,96	т.к.№13
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9	46,88	
	Чай с лимоном	200	0,34	0	16,15	57,88	т.к.№19
	Булочка "Домашняя"	70	0,46	0,56	9,8	226,33	т.к.№39
	Итого:	470	25	13	94	595	
Итого за 4 день:		1790	68	63	241	1800	

Ежедневное меню 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 пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74	135,2	т.к.№8
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	159,96	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	35	2,29	3,63	12,9	111,56	
	Персики	80	0,72	0,08	7,6	34	
	Итого:	515	13	19	55	441	
2 завтрак:	Напиток шиповника	200	5,04	4,5	7,38	92,79	
	Итого:	200	5,04	4,5	7,38	93	
Обед:	Салат из редиса	60	0,89	4,01	5,93	46,77	т.к.№20
	Суп овощ с болг перцем и помид	200	7	9	12	131,92	т.к.№25
	Куриное рагу с картофелем	190	14,8	18,5	31,3	271,34	т.к.№2
	Сок	200	0,13	0	18,95	86,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,5	24,4	93,76	
	Хлеб столичный	20	3,5	0,6	22,9	51,64	
	Итого:	710	22	26	89	682	
Уплот полдник:	Салатморковный с сахаром	60	1,75	4,07	3,81	52,76	т.к.№75
	Запеканка творож с яблоками	150	19,95	17,1	27,2	265,82	т.к.№2
	Подлив сметанный сладкий	40	1,46	1,44	6,72	55,69	т.к.№10
	Молоко кипячёное	180	0	0	8	106,56	т.к.№255
	Пастила	20	0,79	0	19,56	55,46	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	
	Итого:	470	31	22	68	588	
Итого за 5 день:		1895	67	67,6	234	1804	

Ежедневное меню 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	5,08	5,5	27,46	203,07	т.к.№4
Завтрак:	Чай с молоком	200	4,8	4,8	21,96	99,19	т.к.№167
	Печенье со сливочным маслом	35	2,5	2,32	24,15	168,29	
	Итого:	435	12	20	60	471	
2 завтрак:	Снежок	170	5,04	4,8	7,38	138,6	
	Итого:	170	5,04	4,8	7,38	130	
Обед:	Салат "Огонёк"	60	0,54	4,04	2,02	42,22	т.к.№32
	Суп "Крестьянский"	200	6	8	14	161,04	т.к.№16
	Макаронные изделия с маслом	130	15,01	13,1	28,03	26,44	т.к.№6
	Биточки мясные в молочном соусе	70\30	14,76	14,55	9,64	178,9	т.к.№37
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,9	101	
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,4	10,1	117,2	
	Хлеб столичный	40	3,1	0,56	19,8	103,28	
	Итого:	770	30,2	22,1	124,42	721	
Уплот полдник:	Салат из свеклы с чесноком	60	0,86	3,66	4,02	51,41	т.к.№23
	Кабачки фаршированные мясом	220	14,92	12,55	3,58	267,71	т.к.№27
	Хлеб прибрежный	20	1,4	0,22	9	38,96	
	чай с лимоном	200	0,51	0	17,22	57,61	т.к.№19
	Мармелад	30			24	96	
	Итого:	510	16	19	69	512	
Итого за 6 день:		1885	57	72	239	1834	

Ежедневное меню 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	5,44	7	32,47	200,8	т.к.№8
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,39	0,7	32,73	159,96	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	35	1,91	3,63	12,9	111,56	
	Итого:	435	14	19	61	472	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	
	Итого:	180	5,22	4,5	7,56	92	
Обед:	Салат из огурцов и помидоров	60	0,48	4,03	2,46	46,83	т.к.№12
	Суп рыбный с форелью	200	5,92	10,17	18,02	129,92	т.к.№44
	Гарнир пшеничный	120	3,48	5,4	32	184,5	т.к.№4
	Гуляш мясной	70	11,62	2,4	3,45	174,79	т.к.№16
	Компот из сухих фруктов	200	0,14	0,015	18,45	53,97	т.к.№20
	Хлеб столичный	30	3,1	0,6	19,8	77,47	
	Итого:	680	29	24	84	6667	
Уплот полдник:	Соус со свеж помид и овощами	40	3,5	6,4	22,2	28,79	т.к.№6
	Запеканка карт с отвар печенью	220	14,49	9,61	5,72	278,52	т.к.№12
	Хлеб прибрежный	20	1,4	0,22	2,57	38,96	
	Хлеб пшеничный	50	0	0	14	52,36	т.к.№165
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	35	77,9	т.к.№26
	Слива	90	0,72	0,27	8,64	39,87	
	Итого:	620	23	13	93	581	
Итого за 7 день:		1915	71	61	246	1813	

Ежедневное меню 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	Каша овсяная молочная	200	5,36	7,21	22,83	205,64	т.к.№9
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,24	11,9	152,67	т.к.№31
	Батон с джемом	30	1,95	1,72	16,15	105,65	
	Итого:	430	14	15	69	464	
2 завтрак:	Кефир	180	5,04	4,5	7,38	101,52	
	Итого:	180	5,04	4,5	7,38	102	
Обед:	Огурец свежий порционный	60	0,59	4,13	3,66	6,78	т.к.№56
	Свекольник с яйцом	200	8	9	14	159,23	т.к.№42
	Капуста тушеная с томатом	150	1,59	5,54	30,91	88,4	т.к.№10
	Котлета рыбная в панировке	70	10,17	13	3,38	131,61	т.к.№226(а)
	Сок	200	0,5	0,1	19,7	99,52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,4	117,2	
	Хлеб столичный	40	3,5	0,6	22,9	103,28	
	Итого:	770	33	21	96	706	
Уплот полдник:	Салат из свежих фруктов	60	1,75	4,07	3,81	45,16	т.к.№34
	Чизкейк творожный	150	13,25	12	21,6	428,56	т.к.№117(а)
	Молочный подлив из крахмала	40	0,3	2	2	45,11	т.к.№8
	Чай без сахара	200		0	28	0,07	т.к.№167
	Конфеты	15	0,79	0,17	19,56	12,02	
	Итого:	465	23	22	61	531	
Итого за 8 день:		1845	75	63	233	1802	

Ежедневное меню 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 пшеничная молочная с изюм	200	5,44	7	32,47	224,22	т.к.№3
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,8	4,8	21,96	130,36	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	35	1,91	3,63	12,9	111,56	
	Итого:	435	14	18	63	466	
2 завтрак:	Черешня	100	0,75	0,15	14,9	43	
	Итого:	100	0,75	0,15	14,9	43	
Обед:	Салат из св помидоров с реп луком	60	0,54	3,56	1,44	49,13	т.к.№13
	Суп с домашней лапшой	200	7	9	12	122,72	т.к.№19(а)
	Плов гречневый с курицей	220	15,9	21,3	43,6	212,66	т.к.№15
	Сок	200	0,2	0,15	50,51	101	
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,76	117,2	
	Хлеб столичный	50	3,5	0,6	22,9	129,1	
	Итого:	780	17	23	114	732	
Уплотнен полдник:	Салат из белок капуст с морков	60	4,61	3,35	12,56	55,5	т.к.№53
	Мясной сырок с сыром	75	3,78	4,34	3,39	67,63	т.к.№31
	Хлеб прибрежный	20	1,4	0,22	9	38,96	
	Чай полусладкий	200	0	0	8	32,01	т.к.№6
	Оладьи печеные	60	5,31	5,04	35	231,54	т.к.№11
	Молоко сгущёное	40	0,61	0,4	13,2	117,68	т.к.№53
	Итого:	455	13	22	73	543	
Итого за 9 день:		1770	45	64	258	1784	

Ежедневное меню 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	Омлет с сыром и маслом	155	6,3	9,98	25,69	218,49	т.к.№110
Завтрак:	Кофейный с молоком	200	3,39	0,7	32,73	144,69	т.к.№10
	Батон, масло сливочное	35	1,91	3,63	12,9	111,56	
	Итого:	390	20	27	38	475	
2 завтрак:	Груша	100	5,4	7,38	14,9	46	
	Итого:	100	5,4	7,38	14,9	46	
Обед:	С-т из сладкого перца	60	0,41	3,54	1,38	46,48	т.к.№9
	Суп картофель с рыбными фрикад	200	4,61	3,35	12,56	124,04	т.к.№14
	Слоёные голубцы с мясом	220	13,35	15,47	14,7	273,8	т.к.№31
	Компот из кураги	200	0,75	0,15	14,9	75,2	т.к.№23
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,2	9,76	70,32	
	Хлеб столичный	40	3,5	0,6	22,9	103,28	
	Итого:	750	29	26	85	693	
Уплот полдник:	Салат из свеклы с изюмом	60	1,01	4,44	13	96,45	т.к.№29
	Запеканка из творога	150	1,46	1,44	6,72	290,68	т.к.№251
	Чай полусладкий	200	0	0	8	29,92	т.к.№6
	Йогурт	200	0,18	0,12	24	108,8	
	Зефир	30	0,79	0,17	19,56	31,14	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,32	
	Итого:	470	38	35,41	60	597	
Итого за 10 день:		1710	88	77	193	1811	

Ежедневное меню 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						
День 11	Каша рисовая молочная	200	5,17	06.сен	27,16	135,2	т.к.№12
Завтрак:	Чай с молоком	200	0	0	14	52,36	т.к.№167
	Печенье со сливочным маслом	35	2,5	2,32	24,15	168,29	
	Яблоки	80	0,6	0,13	18,2	35,52	
	Итого:	515	9,95	24,8	91,74	438	
2 завтрак:	Снежок	170	0,75	0,15	14,9	130	
	Итого:	170	0,75	0,15	14,9	130	
Обед:	Салат из свеж капусты со свеклой	60	1,1	4,1	2,8	50,94	т.к.№69
	Суп гречневый	200	6,88	6,72	11,5	137,27	т.к.№14
	Макаронные изделия с маслом	150	14,6	14,2	3,44	26,44	т.к.№6
	Биточки мясные в молочном соусе	70	0,39	0,07	27,7	224,84	т.к.№37
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,9	99,52	
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,4	10,1	117.2	
	Хлеб столичный	30	3,5	0,6	22,9	77.46	
Уплот полдник:	Итого:	760	25	38	95	734	т.к.№77
	Перец фаршированный мясом	220	2	0,08	3,32	250,71	т.к.№30
	Хлеб Прибрежный	20	1,4	0,22	9	38,96	
	Компот лимонный	200	0,07	0	15,31	74,34	т.к.№167
	Пряник	50	5,54	5,68	34,87	124	т.к.№131
	Итого:	490	16	17	82	547	
Итого за 11 день:		1935	55	70	251	1849	

Ежедневное меню 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	Каша "Розовые щёчки"	200	6,30	7,88	25,44	235,65	Т.к.№1
Завтрак:	Чай с молоком	200	4,31	4,80	20,56	99,19	Т.к.№167
	Батон, масло сливочное	35	1,91	3,63	12,90	111,56	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Итого:	515	11,58	15,64	71,00	478,00	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	
	Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00	
Обед:	С-т из огурцов и помидоров	60	0,35	0,05	0,95	43,96	Т.к.№12
	Суп с мучными клёцками	200	5,00	7,00	16,00	166,37	Т.к.№18
	Картофельное пюре	150	3,50	6,40	22,20	142,97	Т.к.№9
	Котлета куриная в панировке	70	12,31	12,92	8,32	80,89	Т.к.№31
	Компот из черной смородины	200	0,40	0,20	26,30	55,89	Т.к.№31
	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,32	14,64	117,20	
	Хлеб столичный	30	3,50	0,60	22,90	77,46	
	Итого:	760	16,00	21,00	107,00	685,00	
Уплот полдник:	Овощи тушёные с баклажанами	180	0,60	4,00	2,09	167,57	Т.к.№15
	Яйцо отварное	40	3,48	5,40	0,28	62,87	Т.к.№304
	Ватрушка с творогом	70	12,09	4,34	5,00	253,61	Т.к.№7
	Чайс лимоном	200	0,34	0,00	16,15	63,36	Т.к.№6
	Хлеб прибрежный	20	1,40	0,22	9,00	38,96	
	Итого:	510	20,00	25,00	63,00	555,00	
Итого за 12 день:		1965	53,00	66,00	249,00	1809,00	

Ежедневное меню 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	Суп молочный с макарон издел	200	6,66	11,00	22,64	135,20	т.к.№15
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	0,70	32,73	152,67	т.к.№31
	Батон, масло сливочное, сыр	50	6,00	3,63	12,90	163,25	
	Итого:	450	15,00	21,00	50,00	451,12	
2 завтрак:	Йогурт	180	5,04	4,50	7,38	98,00	
	Итого:	180	5,04	4,50	7,38	98,00	
Обед:	С-т из свежих помидоров	60	0,54	3,56	1,44	44,57	т.к.№50
	Суп с пшеном и рыб фрикад	200	2,78	3,12	18,72	153,02	т.к.№46
	Капуста тушёная с томатом	140	2,57	5,39	10,05	82,69	т.к.№10
	Биточки мясные	70	8,28	8,04	3,90	152,49	т.к.№4
	Компот из яблок, груш и кураги	200	0,39	0,07	27,70	74,54	т.к.№13
	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,40	10,10	117,20	
	Хлеб столичный	40	3,50	0,60	22,90	103,28	
	Итого:	760	30,00	26,00	93,00	727,79	
Уплот полдник:	Чизкейк творожный	150	18,57	16,68	20,28	384,17	т.к.№117(а)
	Салат из моркови и яблок с саха	50	0,48	0,04	7,30	30,36	т.к.№17
	Подлив из джема	40	0,01	0,00	1,70	11,13	т.к.№125
	Чай с шиаовником	200	0,51	0,00	17,22	57,94	т.к.№26
	Нектарин	80	0,45	0,45	10,10	61,02	
	Итого:	520	20,02	21,00	69,00	544,62	
Итого за 13 день:		1910	73,00	75,00	213,00	1821,53	

Ежедневное меню 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	5,90	7,90	28,54	135,20	т.к.№8
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,12	3,24	11,90	130,36	т.к.№143
	Батон, джем	30	1,91	3,63	12,90	105,65	
	Персики	70	0,63	0,07	6,65	29,75	
	Итого:	500	11,56	14,84	58,00	400,96	
2 завтрак:	Кефир	180	75,00	0,15	14,90	102,00	
	Итого:	180	75,00	0,15	14,90	102,00	
Обед:	Огурец свежий порционный	60	0,35	0,05	0,95	6,78	т.к.№144
	Щи из свежей капусты	200	5,00	7,00	16,00	126,21	т.к.№55
	Плов с курами	210	15,90	21,30	43,60	313,06	т.к.№42
	Сок	200	0,40	0,05	26,43	86,60	т.к.№13
	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,40	10,10	77,46	
	Хлеб столичный	30	3,10	0,30	19,80	77,46	
	Итого:	740	26,65	24,00	98,00	704,00	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	200	1,41	16,31	26,90	306,20	т.к.№153
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	14,00	32,01	т.к.№6
	Хлеб прибрежный	20	1,40	0,22	9,08	38,96	
	Булочка "Венская"	60	4,99	4,00	34,00	196,10	т.к.№15
	Итого:	480	20,00	20,53	76,00	573,27	
Итого за 14 день:		1900,00	61,00	64,00	240,00	1780,00	

Ежедневное меню 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	Омлет натуральный с маслом	155	7,11	10,53	28,74	212,23	т.к.№110
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,80	4,80	21,96	130,36	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	35	1,91	3,63	12,90	111,56	
	Итого:	390	19,00	18,96	36,00	454,00	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	5,04	4,80	7,38	100,00	
	Итого:	200	5,04	4,80	7,38	100,00	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,82	4,07	18,04	71,00	т.к.№52
	Суп рисовый с чесноком	200	6,85	11,35	18,28	141,67	т.к.№12
	Гарнир гречневый	140	4,50	5,00	36,60	156,45	т.к.№1
	Бефстроганов из печени	70	10,17	13,00	3,38	84,70	т.к.№21
	Напиток ягодный с брус и клюк	200	0,75	0,15	14,90	54,06	т.к.№390
	Хлеб пшеничный	20	3,10	0,56	22,90	46,88	
	Хлеб столичный	50	1,90	0,40	10,10	129,10	
	Итого:	740	22,00	21,00	103,00	686,00	
Уплот полдник:	Запеканка творож с бананами	150	18,00	37,90	32,50	305,21	т.к.№27
	Салат из свеклы с черносливом	60	1,04	4,16	12,68	92,16	т.к.№29
	Соус молочный	40	1,00	0,00	10,00	64,16	т.к.№15
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,00	32,01	т.к.№6
	Виноград	80	0,60	0,38	12,90	38,16	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	560	30,00	18,00	80,00	602,00	
Итого за 15 день:		1890,00	72,00	65,00	242,00	1842,00	

Ежедневное меню 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						
День 16	Каша гречневая на молоке	200	5,08	5,50	27,46	156,66	т.к.№4
Завтрак:	Чай сладкий	200	0,00	0,00	14,00	55,96	т.к.№3
	Печенье	30	2,50	2,32	24,15	135,24	
	Яблоки	90	0,79	0,17	20,10	39,96	
	Итого:	520	8,37	14,00	68,00	434,00	
2 завтрак:	Снежок	170	5,04	4,80	7,38	130,00	
	Итого:	170	5,04	4,80	7,38	130,00	
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	1,75	4,07	3,81	38,80	т.к.№48
	Суп картофельный с болг перцем	200	5,21	8,65	14,60	104,41	т.к.№10
	Капуста тушеная с томатом	150	1,59	5,54	30,91	88,40	т.к.№10
	Суфле мясное	85	8,28	8,04	3,90	229,99	т.к.№24
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,90	101,00	
	Хлеб пшеничный	20	3,50	0,60	22,60	46,88	
	Хлеб столичный	30	2,43	0,30	14,64	77,46	
	Итого:	745	26,00	32,00	75,00	686,94	
Уплот полдник:	Икра из свежих баклажанов	60	6,90	6,80	39,90	55,58	т.к.№19
	Рыбные фрикадельки	80	15,47	8,30	4,24	97,28	т.к.№8
	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	14,00	57,61	т.к.№19
	Хлеб прибрежный	20	1,40	0,22	9,08	38,96	
	Хачапури	75	6,15	5,15	38,79	259,49	т.к.№11
	Итого:	455	28,00	17,00	72,00	556,00	
Итого за 16 день:		1890,00	67,41	67,80	222,38	1806,94	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда Меню	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 17	Суп молочный с макарон издел	200	5,44	7,00	32,47	135,20	т.к.№15
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,39	0,70	32,73	130,36	т.к.№143
	Батон, масло сливочное	35	1,91	3,63	12,90	111,56	
	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	Итого:	525	13,00	17,00	62,00	452,45	
2 завтрак:	Ряженка	170	5,22	4,50	7,56	87,00	
	Итого:	170	5,22	4,50	7,56	87,00	
Обед:	Салат "Огонёк"	60	0,54	4,04	2,02	42,22	т.к.№32
	Борщ	200	1,90	2,87	11,00	150,58	т.к.№36
	Плов с мясом	200	11,62	2,40	3,45	295,69	т.к.№7
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	58,10	72,61	т.к.№33
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,56	19,80	93,76	
	Хлеб столичный	30	2,43	0,30	14,64	77,46	
	Итого:	730	19,77	10,35	109,01	716,00	
Уплот полдник:	Салат из огурцов и помидоров	60	2,88	6,07	18,87	46,83	т.к.№12
	Хлеб прибрежный	20	1,40	0,22	9,08	38,96	
	Чай с шиповниееом	200	0,00	0,00	8,00	77,90	т.к.№26
	Суфле из печени	70	0,17	0,10	23,00	150,14	т.к.№20
	Крендель в сахаре	70	0,79	0,17	19,57	254,06	т.к№5
	Итого:	420	22,00	19,00	78,52	567,89	
Итого за 17 день:		1845,00	59,99	66,00	257,09	1823,34	

Ежедневное меню 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						
День 18	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,10	27,16	169,37	т.к.№2
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	21,96	182,27	т.к.№10
	Батон, джем	30\5	1,91	3,63	12,90	105,65	
	Итого:	435	12,87	16,53	62,02	457,29	
2 завтрак:	Кефир	180	5,04	4,50	6,15	102,00	
	Итого:	180	5,04	4,50	6,15	102,00	
Обед:	Салат из белок капуст с морквл	60	0,35	0,05	0,95	55,50	т.к.№53
	Суп с домашней лапшой	200	4,61	3,35	12,56	122,72	т.к.№19(а)
	Картофельное пюре	150	1,59	5,54	30,91	142,97	т.к.№9
	Рыба тушёная в сметане	70	14,76	14,55	9,64	105,71	т.к.№139
	Компот из свеж яблок и груш	200	1,90	0,00	18,95	71,68	т.к.№24
	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,60	22,90	117,20	
	Хлеб столичный	40	1,90	0,40	10,10	103,28	
	Итого:	770	27,00	19,00	110,00	719,06	
Уплот полдник:	Запеканка творожная с морков	150	18,57	16,68	20,28	239,95	т.к.№13
	Салат из консервиров кукурузы	50	1,00	0,20	5,60	28,60	т.к.№126
	Молоко сгущёное	40	1,46	1,44	6,72	88,26	т.к.№53
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	8,00	0,07	т.к.№167
	Вафли	40	1,53	1,56	18,03	140,04	
	Вишня	80	0,45	0,45	7,38	37,92	
	Итого:	550	23,01	20,33	66,01	534,84	
Итого за 18 день:		1930,00	72,00	52,00	264,00	1813,19	

Ежедневное меню 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						
День 19	Каша пшеничная молочная	200	5,44	7,00	32,47	135,20	т.к.№8
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,12	3,24	11,90	159,96	т.к.№143
	Батон, масло сливочное, сыр	30\5	2,43	0,30	14,64	163,25	
	Абрикосы	80	0,40	0,30	9,50	32,4	
	Итого:	515	11,39	10,84	54,00	491,00	
2 завтрак:	Напиток шиповника	200	0,75	0,15	14,90	93,00	
	Итого:	200	0,75	0,15	14,90	93,00	
Обед:	Помидоры свежие порционные	60	0,54	3,56	1,44	12,84	т.к.№54
	Суп гороховый с гренками	200	2,75	7,30	16,36	179,47	т.к.№67(а)
	Макаронные изделия с маслом	140	14,67	14,31	26,02	24,45	т.к.№6
	Суфле куриное	60	18,92	19,00	2,28	258,65	т.к.№25
	Сок	200	0,17	0,12	47,78	86,60	
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,56	19,80	70,32	
	Хлеб столичный	30	2,43	0,30	14,64	77,46	
	Итого:	720	42,58	45,15	128,32	709,79	
Уплот полдник:	Икра из свежих кабачков	60	1,10	4,10	2,80	53,83	т.к.№25
	Котлета рыбная в панировке	70	15,90	13,30	39,50	122,62	т.к.№226(а)
	Хлеб прибрежный	20	1,40	0,22	9,08	38,96	т.к.№6
	Хлеб пшеничный	2-	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	8,00	57,61	т.к.№19
	Булочка с изюмом	70	11,44	11,20	33,02	238,44	т.к.№4
	Итого:	440	26,00	15,00	79,00	558,00	
Итого за 19 день:		1870,00	76,00	66,00	238,00	1852,00	

Ежедневное меню 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						
День 20	Омлет натуральный с маслом	150	6,30	9,98	25,69	212,23	т.к.№10
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	0,70	32,73	144,69	т.к.№10
	Батон, масло сливочное	30\5	1,91	3,63	12,90	111,56	
	Итого:	390	19,00	26,00	40,00	468,48	
2 завтрак:	Йогурт	180	5,40	4,50	7,38	98,00	
	Итого:	180	5,40	4,50	7,38	98,00	
Обед:	Огурцы свежие порционные	60	0,86	3,66	4,02	6,78	т.к.№56
	Суп "Рябчик"	200	4,09	6,68	16,09	140,81	т.к.№20
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,49	15,82	24,69	298,94	т.к.№14
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	13,00	53,97	т.к.№20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,60	117,2	
	Хлеб столичный	40	3,00	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	770	26,58	24,00	100,00	721,00	
Уплот полдник:	Салат из моркови с курагой	60	1,04	0,80	9,92	44,54	т.к.№51
	Запканка из творога	150	27,56	11,31	299,67	299,67	т.к.№251
	Шоколадный крем	40	1,46	1,44	6,72	45,11	т.к.№484
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	т.к.№29
	Итого:	520	30,00	12,00	78,00	528,00	
Итого за 20 день:		1860,00	81,00	69,00	217,00	1815,00	