



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

30 декабря 2020 г.

---

**Индивидуальное меню (безглютеновое)**  
ООО МИП  
«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"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 1</b>	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	28,37	208,46	12/1
<b>Завтрак:</b>	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,14	4,23	18,67	121,25	/0
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	<b>520</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>403</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	170	4,59	4,25	18,36	130,05	
	Итого:	<b>170</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>130</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	56*/3/3
	Суп овощной	200	2,31	6,79	14,29	127,35	35/3
	Капуста тушеная с томатом	150	3,06	2,19	9,21	68,77	10/1
	Шницель припущенный	70	13,07	13,51	6,38	199,37	/0
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	<b>740</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>91</b>	<b>718</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих овощей	60	0,90	4,13	4,08	57,15	47/5/5
	Рыбное суфле	80	16,77	7,41	1,44	139,41	11/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Булочка безглютеновая	60	2,75	4,68	38,50	207,05	1/0
	Итого:	<b>430</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>596</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1860</b>	<b>59</b>	<b>68</b>	<b>249</b>	<b>1847</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 2</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	<b>430</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>454</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Виноград	100	0,80	0,50	10,00	47,70	
	Итого:	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,05	3,06	5,94	55,50	53*/9/9
	Свекольник	200	2,49	6,80	16,43	136,79	41/1/1
	Овощи тушёные с баклажанами	150	4,06	7,60	20,81	167,57	15/2
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	80	15,28	14,14	1,27	193,32	33/3
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,14	18,67	76,74	33/1
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	<b>730</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>87</b>	<b>773</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	60	0,54	6,07	2,33	66,16	63*/3/3
	Макароны без глютеновые отварные с сыром	170	7,61	8,75	46,23	294,04	2/0
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Булочка без глютеновая	60	2,75	4,68	38,50	207,05	1/0
	Итого:	<b>490</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>95</b>	<b>599</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1750</b>	<b>51</b>	<b>73</b>	<b>252</b>	<b>1874</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 3</b>	Каша кукурузная молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы с маслом сливочным	40	3,06	5,88	24,49	163,06	/0
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>65</b>	<b>420</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из сладкого перца	60	0,30	4,02	2,29	46,48	9/4/4
	Суп овощной	200	2,74	6,81	15,42	133,81	35/3
	Картофельное пюре	150	3,32	5,07	21,07	143,17	9/1
	Суфле мясное	70	15,44	17,70	2,25	229,99	24/3
	Компот из яблок, груш, кураги	200	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>83</b>	<b>771</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свеклы и яблок	50	0,62	3,40	4,73	51,91	37/2
	Плов с курицей	200	18,10	19,95	36,78	398,97	42*/9/9
	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0,05	18,89	76,51	22/3
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>67</b>	<b>558</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1870</b>	<b>59</b>	<b>81</b>	<b>222</b>	<b>1850</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 4</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Абрикосы	70	0,63	0,07	6,30	28,35	
	Итого:	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>68</b>	<b>430</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих овощей	60	0,60	4,30	2,05	49,31	61*/9/9
	Борщ	200	2,68	6,81	16,15	136,52	36/3/3
	Рис припущенный с маслом	150	3,90	4,90	40,78	222,80	2/1
	Печень отварная	70	16,11	4,33	4,77	122,48	/0
	Компот из вишни	200	0,20	0,05	20,61	83,71	43*/3/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	<b>720</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>109</b>	<b>758</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих баклажанов	60	0,95	4,08	3,78	55,58	19/2/2
	Рыбные фрикадельки	70	11,71	3,21	0,94	79,37	8/1/1
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Булочка безглютеновая	60	2,75	4,68	38,50	207,05	1/0
	Итого:	<b>420</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>75</b>	<b>534</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1820</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>259</b>	<b>1814</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 5</b>	Каша рисовая молочная	200	4,38	7,70	12,09	135,20	12/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	<b>510</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>420</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>93</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	46,77	20/2/2
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	200	2,54	6,81	15,23	132,36	25/4/4
	Куриное рагу с картофелем	220	15,39	16,71	25,87	315,20	2/2
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	<b>720</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>87</b>	<b>724</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,72	3,06	5,63	52,86	75*/3/3
	Плов гречневый с мясом	220	18,03	16,31	31,69	345,59	/0
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Пастила	20	0,11		13,76	55,46	
	Итого:	<b>520</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	<b>576</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1950</b>	<b>55</b>	<b>72</b>	<b>235</b>	<b>1813</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 6</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>58</b>	<b>423</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	170	4,59	4,25	18,36	130,05	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>130</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Огонёк"	50	0,05	3,30	1,25	34,88	32/1/1
	Суп крестьянский	200	3,01	6,96	18,11	146,98	16/3/3
	Макароны безглютеновые отварные	130	3,25	4,16	40,62	212,92	3/0
	Котлеты мясные	65	11,11	10,46	0,82	141,84	4/3
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>105</b>	<b>766</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,12	23/1
	Кабачки, фаршированные мясом	190	13,76	14,87	17,23	257,70	27/2
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Мармелад б/г	20	0,10	0,02	14,60	58,98	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>56</b>	<b>516</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1775</b>	<b>54</b>	<b>74</b>	<b>238</b>	<b>1835</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 7</b>	Каша кукурузная молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>62</b>	<b>452</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из огурцов и помидоров	60	0,55	4,08	1,98	46,83	12/2/2
	Суп рыбный с форелью	200	8,43	2,55	14,48	114,56	44/1/1
	Картофельное пюре	150	3,32	5,07	21,07	143,17	9/1
	Мясо отварное	50	13,63	11,68	0,28	160,78	38/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>87</b>	<b>734</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	12,84	54*/3/3
	Запеканка картофельная с отварной печенью	220	15,18	10,42	28,50	268,37	12/3
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>78</b>	<b>524</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1920</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>235</b>	<b>1802</b>	



Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 8</b>	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	28,37	208,46	12/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Итого:	<b>440</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>457</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие порционные	50	0,42	0,06	1,14	6,78	56*/3/3
	Свекольник с яйцом	200	4,79	9,05	14,61	158,99	42/3/3
	Капуста тушеная с томатом	140	3,06	2,19	9,21	68,77	10/1
	Рыба припущенная	80	15,72	5,89	0,25	116,85	259/9
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	<b>730</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>627</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Гарнир гречневый	130	6,58	4,84	29,75	188,84	1/1
	Куры порционные	70	19,07	16,42	0,92	227,77	15/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Мармелад Б/Г	15	0,29	0,30	2,04	12,02	
	Итого:	<b>435</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>52</b>	<b>550</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1785</b>	<b>73</b>	<b>66</b>	<b>212</b>	<b>1736</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 9</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,84	9,42	32,06	244,32	199/9
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>68</b>	<b>495</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Черешня	100	0,72	0,45	9,00	42,93	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров с репчатого лука	60	0,65	4,12	2,42	49,31	13/2/2
	Суп овощной	200	2,74	6,81	15,42	133,81	35/3
	Плов с курицей	200	4,10	8,64	40,09	254,40	42*/9/9
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>753</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,05	3,06	5,94	55,50	53*/9/9
	Шницель припущенный	70	13,07	13,51	6,38	199,37	/0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>548</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1650</b>	<b>49</b>	<b>72</b>	<b>248</b>	<b>1840</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 10</b>	Каша кукурузная молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	<b>430</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>59</b>	<b>421</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	Итого:	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из сладкого перца	60	0,30	4,02	2,29	46,48	9/4/4
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,29	6,15	13,42	142,01	14/3/3
	Слоёные голубцы с мясом	220	14,66	16,88	15,81	273,80	31/2
	Компот из кураги	200	0,62	0,04	18,10	75,20	23/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов б/г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	<b>740</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>87</b>	<b>713</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Жаркое по-домашнему	220	14,49	16,11	25,69	305,69	153/0
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Зефир	30	0,21	0,30	6,90	31,14	
	Итого:	<b>460</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>569</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1730</b>	<b>63</b>	<b>74</b>	<b>208</b>	<b>1749</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 11</b>	Каша рисовая молочная	200	4,38	7,70	12,09	135,20	12/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Итого:	<b>520</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>395</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>138</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты со свеклой	60	0,96	3,66	3,55	50,94	69/3/3
	Суп гречневый	200	2,56	5,00	17,01	123,21	14/2/2
	Макароны безглютеновые отварные	150	3,76	4,83	46,87	245,93	3/0
	Шницель припущенный	70	13,07	13,51	6,38	199,37	/0
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	<b>740</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>134</b>	<b>934</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Перец, фаршированный рисом мясом запечённый	180	11,15	14,75	15,86	240,70	30/2
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	40	2,80	8,40	23,20	179,60	
	Компот лимонный	200	0,14	0,02	18,41	74,34	16/3
	Пастила	20	0,11		13,76	55,46	
	Итого:	<b>440</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	<b>71</b>	<b>550</b>	
<b>Итого за 11 день:</b>		<b>1880</b>	<b>54</b>	<b>76</b>	<b>279</b>	<b>2017</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 12</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Киви	70	0,56	0,28	5,67	27,44	
	Итого:	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>66</b>	<b>482</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,58	3,70	2,11	43,96	60*/9/9
	Суп овощной	200	2,74	6,81	15,42	133,81	35/3
	Картофельное пюре	150	3,32	5,07	21,07	143,17	9/1
	Котлеты (биточки) куриные	70	12,17	11,44	1,64	158,12	13/3
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	<b>740</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>91</b>	<b>750</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Овощи тушёные с баклажанами	150	4,06	7,60	20,81	167,57	15/2
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Булочка без глютеновая	60	2,75	4,68	38,50	207,05	1/0
	Итого:	<b>470</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>559</b>	
<b>Итого за 12 день:</b>		<b>1890</b>	<b>56</b>	<b>76</b>	<b>243</b>	<b>1882</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 13</b>	Каша "Дружба"	200	5,53	8,03	18,74	169,37	2/1
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Нектарин	70	0,85	3,78	3,99	53,40	
	Итого:	<b>500</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>399</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Итого:	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,71	2,17	44,57	50*/9/9
	Суп с пшеном и рыбными фрикадельками	200	7,27	5,53	16,58	145,00	46/3/3
	Капуста тушеная с томатом	140	3,06	2,19	9,21	68,77	10/1
	Шницель припущенный	70	13,07	13,51	6,38	199,37	/0
	Компот из яблок, груш, кураги	200	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	<b>730</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>89</b>	<b>747</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Картофель в сметане	150	3,65	5,65	26,92	173,01	24/1
	Куры порционные	80	21,69	18,68	1,04	259,03	15/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Итого:	<b>450</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>48</b>	<b>554</b>	
<b>Итого за 13 день:</b>		<b>1860</b>	<b>70</b>	<b>83</b>	<b>193</b>	<b>1798</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 14</b>	Каша кукурузная молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Персики	70	0,63	0,07	6,65	29,75	
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Итого:	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>449</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Щи со свежей капустой (летние)	200	2,52	6,77	13,76	125,97	55/1
	Плов с курицей	220	4,51	9,71	44,09	281,77	42*/9/9
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Хлебцы рисов б/г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	<b>740</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>115</b>	<b>715</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Жаркое по-домашнему	200	13,49	15,36	25,18	292,91	153/0
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Булочка безглютеновая	55	2,50	4,27	35,56	190,52	1/0
	Итого:	<b>475</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>80</b>	<b>605</b>	
<b>Итого за 14 день:</b>		<b>1895</b>	<b>48</b>	<b>66</b>	<b>271</b>	<b>1871</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 15</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	<b>430</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>62</b>	<b>402</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24</b>	<b>100</b>	
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	60	0,68	6,08	3,39	71,00	52/3/3
	Суп рисовый с чесноком	200	2,31	4,84	18,73	127,61	12/2/2
	Макароны безглютеновые отварные	150	3,76	4,83	46,87	245,93	3/0
	Печень отварная	70	16,11	4,33	4,77	122,48	/0
	Напиток ягодный из брусники и клюквы	180	0,22	0,13	15,32	63,26	390/9
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	<b>700</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>113</b>	<b>773</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Картофель отварной с луком	150	3,21	6,25	25,50	171,05	20/5
	Куры порционные	80	21,69	18,68	1,04	259,03	15/3
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Итого:	<b>450</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>52</b>	<b>577</b>	
<b>Итого за 15 день:</b>		<b>1780</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>251</b>	<b>1852</b>	



Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 16</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,99	7,23	23,73	179,97	19/1
<b>Завтрак:</b>	Какао на молоке	200	5,95	6,49	19,44	159,96	8/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	<b>430</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>461</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>138</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,66	1,08	38,81	48*/9/9
	Суп картофельный с болгарским перцем	200	1,81	4,78	13,56	104,41	10/4/4
	Капуста тушеная с томатом	150	3,29	2,30	9,84	73,17	10/1
	Шницель припущенный	70	13,07	13,51	6,38	199,37	/0
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов б/г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	<b>740</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>678</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих баклажанов	60	0,95	4,08	3,78	55,58	19/2/2
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Булочка безглютеновая	60	2,75	4,68	38,50	207,05	1/0
	Рыба припущенная	80	15,72	5,89	0,25	116,85	259/9
	Итого:	<b>420</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>68</b>	<b>527</b>	
<b>Итого за 16 день:</b>		<b>1770</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>237</b>	<b>1803</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 17</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Итого:	<b>510</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>72</b>	<b>447</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Огонёк"	60	0,07	4,00	1,50	42,22	32/1/1
	Борщ	200	2,68	6,81	16,15	136,52	36/3/3
	Плов с мясом	200	13,93	16,35	36,09	347,15	7/3
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,14	18,67	76,74	33/1
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	<b>700</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>97</b>	<b>746</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из огурцов и помидоров	60	0,55	4,08	1,98	46,83	12/2/2
	Суфле из печени	70	13,62	8,52	4,75	150,14	20/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Булочка безглютеновая	60	2,75	4,68	38,50	207,05	1/0
	Итого:	<b>410</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>526</b>	
<b>Итого за 17 день:</b>		<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>70</b>	<b>241</b>	<b>1810</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 18</b>	Каша "Дружба"	200	5,53	8,03	18,74	169,37	2/1
<b>Завтрак:</b>	Чай на молоке	200	5,80	6,40	19,40	158,39	5/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Итого:	<b>440</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>61</b>	<b>477</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
<b>Обед:</b>	Суп овощной	200	2,74	6,81	15,42	133,81	35/3
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,05	3,06	5,94	55,50	53*/9/9
	Картофельное пюре	150	3,32	5,07	21,07	143,17	9/1
	Рыба припущенная	80	15,72	5,89	0,25	116,85	259/9
	Компот из свежих яблок и груш	200	0,18	0,16	17,40	71,68	24/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	<b>750</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>97</b>	<b>697</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Плов гречневый с курицей	200	6,06	7,48	27,71	202,39	15/0
	Какао на молоке	200	5,95	6,49	19,44	159,96	8/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Вишня	80	0,64	0,16	8,48	37,92	
	Итого:	<b>540</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>68</b>	<b>553</b>	
<b>Итого за 18 день:</b>		<b>1910</b>	<b>65</b>	<b>71</b>	<b>233</b>	<b>1828</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 19</b>	Каша кукурузная молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Итого:	<b>510</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>66</b>	<b>411</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3/0
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>93</b>	
<b>Обед:</b>	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	12,84	54*/3/3
	Суп гороховый	200	6,28	5,09	22,63	161,37	36/3
	Макароны безглютеновые отварные	130	3,25	4,16	40,62	212,92	3/0
	Котлеты (биточки) куриные	70	12,17	11,44	1,64	158,12	13/3
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Итого:	<b>700</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>116</b>	<b>763</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих кабачков	60	0,59	4,20	3,45	53,83	2/2/2
	Хек отварной	80	15,79	5,89	0,62	118,66	256/9
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Булочка безглютеновая	60	2,75	4,68	38,50	207,05	1/0
	Итого:	<b>430</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>68</b>	<b>546</b>	
<b>Итого за 19 день:</b>		<b>1840</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>272</b>	<b>1814</b>	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 20</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Персики	70	0,63	0,07	6,65	29,75	
	Итого:	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	<b>409</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт вишневый	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	Итого:	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>109</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	56*/3/3
	Суп "Рябчик"	200	4,82	7,53	13,17	139,65	20/5/5
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,37	15,80	24,43	297,30	14/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	<b>740</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>88</b>	<b>712</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Рагу из овощей	150	3,38	5,47	17,71	133,55	14/1
	Куры порционные	80	21,69	18,68	1,04	259,03	15/3
	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3/0
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Итого:	<b>450</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>53</b>	<b>575</b>	
<b>Итого за 20 день:</b>		<b>1890</b>	<b>68</b>	<b>79</b>	<b>206</b>	<b>1805</b>	