



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

30 декабря 2020 г.

Индивидуальное меню (безлактозное)
ООО МИП
«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"
(безлактозная диета)

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 безмолочная	150	5,00	0,65	36,69	172,62	/0
Завтрак:	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Хлебцы рисов Б/Г	40	3,00	0,80	24,40	116,80	
	Итого:	430	8	2	82	378	
2 завтрак:	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Итого:	150			12	48	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Суп-пюре из разных овощей на овощном отваре	150	2,20	3,15	10,34	78,38	110/9
	Капуста тушеная с томатом	130	2,38	1,14	7,27	48,94	10/1
	Шницель припущенный	60	11,68	11,66	3,28	164,76	/0
	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	600	22	17	75	546	
Уплот полдник:	Икра из свежих овощей	40	0,60	3,10	2,71	41,04	47/5/5
	Рыба припущенная	70	11,71	4,38	0,16	86,94	259/9
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Слойка "Уральская" с корицей	55	3,46	0,37	28,43	130,90	590/9
	Итого:	375	22	13	52	410	
Итого за 1 день:		1555	53	32	221	1382	

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

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		Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Каша кукурузная безмолочная	150	4,15	0,60	39,49	179,97	/0
Завтрак:	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Итого:	325	6	1	73	329	
2 завтрак:	Виноград	90	0,72	0,45	9,00	42,93	
	Итого:	90	1	0	9	43	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,70	2,04	3,97	36,99	53*/9/9
	Свекольник	150	1,77	2,28	12,94	79,41	41/1/1
	Овощи тушёные с баклажанами	130	2,59	2,35	14,37	88,93	15/2
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	60	13,34	12,23	2,73	174,36	33/3
	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,09	15,50	63,43	33/1
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	590	23	20	79	589	
Уплот полдник:	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	40	0,35	4,06	1,55	44,13	63*/3/3
	Макаронные изделия отварные	130		3,00		26,97	6/1
	Говядина тушеная с томатным пюре	50	9,72	8,02	2,04	119,25	371/3
	Булочка дорожная	60	5,68	0,61	42,17	196,95	453/9
	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Итого:	450	17	16	67	481	
Итого за 2 день:		1455	47	38	228	1442	

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

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 безмолочная	150	5,95	3,45	31,74	181,82	/0
Завтрак:	Чай полусладкий	200			5,01	20,02	6/3
	Батон с джемом	30	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	470	8	4	62	318	
2 завтрак:	Компот из облепихи	150	0,24	1,08	16,11	75,12	/0
	Итого:	150	0	1	16	75	
Обед:	Салат из сладкого перца	40	0,20	3,01	1,53	34,00	9/4/4
	Рассольник с перловой крупой	150	1,79	2,30	13,15	80,52	29/2/2
	Картофельное пюре	130	2,21	0,44	17,96	84,68	9/1
	Котлеты мясные	60	10,19	9,50	2,49	136,26	4/3
	Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	15,13	62,48	13/2
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	580	19	16	75	520	
Уплот полдник:	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Плов с курицей	180	17,25	14,52	32,60	329,97	42*/9/9
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	16,71	67,59	22/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Итого:	390	19	15	58	441	
Итого за 3 день:		1590	45	36	211	1354	

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

День: четверг
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 4	Каша гречневая безмолочная	150	6,30	1,65	32,54	170,22	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Абрикосы	90	0,81	0,09	8,10	36,45	
	Итого:	415	9	3	67	327	
2 завтрак:	Компот из кураги	150	0,52	0,03	14,08	58,68	23/3
	Итого:	150	1	0	14	59	
Обед:	Салат из свежих овощей	40	0,48	2,88	1,59	34,10	61*/9/9
	Борщ вегетарианский	150	1,88	2,29	12,64	78,66	39/2/2
	Рис припущенный	120	3,15	4,45	33,30	185,81	/0
	Печень отварная	60	13,78	3,71	4,08	104,81	/0
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	18,09	73,35	43*/3/3
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	570	23	14	94	599	
Уплот полдник:	Икра из свежих баклажанов	40	0,66	3,06	2,64	40,67	19/2/2
	Макаронные изделия отварные	130	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Рыбные фрикадельки	65	13,06	3,81	2,73	97,57	8/1/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Булочка "Венская"	60	3,50	1,70	25,19	130,05	4/1
	Итого:	475	19	11	55	396	
Итого за 4 день:		1610	52	28	230	1380	

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

День: пятница

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 5	Каша рисовая безмолочная	150	3,50	0,50	40,99	182,47	/0
Завтрак:	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Персики	90	0,81	0,09	8,55	38,25	
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Итого:	415	6	1	74	334	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Итого:	150	0	0	19	78	
Обед:	Салат из редиса	40	0,44	3,04	1,26	34,11	20/2/2
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	150	1,49	2,24	9,60	64,46	25/4/4
	Куриное рагу с картофелем	180	13,20	13,32	23,60	267,04	2/2
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	440	20	20	69	537	
Уплот полдник:	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Плов гречневый с мясом	180	15,74	14,17	25,39	291,93	/0
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	15,67	64,27	17/3
	Пастила	20	0,11		13,76	55,46	
	Итого:	410	18	15	64	455	
Итого за 5 день:		1415	45	36	226	1404	

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

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 безмолочная	150	6,30	1,65	32,54	170,22	/0
Завтрак:	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	330	9	2	70	336	
2 завтрак:	Компот из облепихи	150	0,24	1,08	16,11	75,12	/0
	Итого:	150	0	1	16	75	
Обед:	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Суп крестьянский	150	2,03	2,38	13,60	83,92	16/3/3
	Макаронные изделия отварные	130		3,00		26,97	6/1
	Котлеты мясные	65	10,19	9,50	2,49	136,26	4/3
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	635	19	19	73	540	
Уплот полдник:	Салат из свеклы с чесноком	40	0,55	4,04	3,23	51,41	23/1
	Кабачки, фаршированные мясом	180	11,58	11,46	13,80	204,54	27/2
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Мармелад	30			24,00	96,00	
	Итого:	420	13	16	54	411	
Итого за 6 день:		1535	41	38	213	1362	

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

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 безмолочная	150	4,15	0,60	39,49	179,97	/0
Завтрак:	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Батон с джемом	35	1,75	0,69	18,53	87,33	1/0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Итого:	375	11	6	70	378	
2 завтрак:	Компот яблочный	150	0,10	0,10	14,53	59,44	1/2
	Итого:	150	0	0	15	59	
Обед:	Салат из огурцов и помидоров	40	0,37	3,06	1,24	33,99	12/2/2
	Суп рыбный с форелью	150	6,30	1,10	12,48	85,07	44/1/1
	Гарнир пшеничный	130	5,75	0,65	33,95	164,65	4/1
	Гуляш мясной	65	9,78	9,04	2,77	131,60	16/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	585	26	15	86	583	
Уплот полдник:	Соус со свежими помидорами и овощами	30	0,38	0,76	2,13	16,93	6/2
	Запеканка картофельная с отварной печенью	200	15,31	8,30	29,44	253,64	12/3
	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Слива	90	0,72	0,27	8,64	39,87	
	Итого:	490	18	10	62	404	
Итого за 7 день:		1600	55	30	233	1424	

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

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 безмолочная	150	5,95	3,45	31,74	181,82	/0
Завтрак:	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Итого:	330	9	4	66	339	
2 завтрак:	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	Итого:	90	1	0	17	75	
Обед:	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	56*/3/3
	Свекольник с яйцом	150	3,91	4,50	9,82	95,47	42/3/3
	Капуста тушеная с томатом	130	2,38	1,14	7,27	48,94	10/1
	Рыба припущенная	70	11,71	4,38	0,16	86,94	259/9
	Сок мультифруктовый	150	0,75	0,15	17,85	75,75	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	620	25	12	76	509	
Уплот полдник:	Картофель отварной с луком	130	2,74	1,54	22,01	112,85	20/5
	Куры порционные	70	20,01	17,23	0,96	238,93	15/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Конфеты	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	Итого:	390	24	19	39	427	
Итого за 8 день:		1430	59	36	197	1349	

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

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 пшённая безмолочная	150	5,75	1,65	37,24	186,82	/0
Завтрак:	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Батон с джемом	20	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Черешня	90	0,65	0,41	8,10	38,64	
	Итого:	410	8	3	73	350	
2 завтрак:	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,28	0,08	16,32	66,98	14/2
	Итого:	150	0	0	16	67	
Обед:	Салат из свежих помидоров с репчатого лука	40	0,43	3,08	1,62	35,86	13/2/2
	Суп овощной	150	1,90	2,29	12,05	76,38	35/3
	Плов гречневый с курицей	180	13,58	11,68	15,69	222,10	15/0
	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	580	21	18	77	557	
Уплот полдник:	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,70	2,04	3,97	36,99	53*/9/9
	Шницель припущенный	60	12,61	12,46	3,28	175,68	/0
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Итого:	310	20	19	36	398	
Итого за 9 день:		1450	49	40	203	1372	

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

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	Каша ячневая безмолочная	150	5,00	0,65	36,69	172,62	/0
Завтрак:	Компот из шиповника с лимоном (Напиток "Витаминный")	150	0,32	0,12	18,98	78,26	30/3
	Батончик к чаю	20	1,50	0,58	10,28	52,34	
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Итого:	410	7	2	75	343	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Салат из сладкого перца	40	0,20	3,01	1,53	34,00	9/4/4
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6,78	2,82	8,51	86,45	14/3/3
	Слоёные голубцы с мясом	180	12,23	9,23	13,21	184,73	31/2
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	14,08	58,68	23/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	590	25	16	72	535	
Уплот полдник:	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	8,56	54*/3/3
	Плов с курицей	180	17,25	14,52	32,60	329,97	42*/9/9
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Зефир	20	0,14	0,20	4,60	20,76	
	Итого:	410	19	15	52	418	
Итого за 10 день:		1590	52	33	220	1386	

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

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		Белки	Жиры	Углеводы		
День 11	Каша рисовая безмолочная	150	3,50	0,50	40,99	182,47	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	330	5	6	72	364	
2 завтрак:	Компот из облепихи	150	0,24	1,08	16,11	75,12	/0
	Итого:	150	0	1	16	75	
Обед:	Салат из белокочанной капусты со свеклой	40	0,63	2,43	2,37	33,95	69/3/3
	Суп гречневый	150	2,01	3,16	13,58	90,73	14/2/2
	Макаронные изделия отварные	130		3,00		26,97	6/1
	Котлеты мясные	60	10,19	9,50	2,49	136,26	4/3
	Сок мультифруктовый	180	0,90	0,18	21,42	90,90	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	620	18	19	70	527	
Уплот полдник:	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Перец, фаршированный рисом мясом запечённый в соусе	170	10,50	10,11	11,24	177,95	30/2
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	16,27	65,52	16/3
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Пастила	40	0,21		27,52	110,93	
	Итого:	510	13	11	73	439	
Итого за 11 день:		1610	37	37	231	1405	

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

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 гречневая безмолочная	150	6,30	1,65	32,54	170,22	/0
Завтрак:	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Батон с джемом	20	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Итого:	320	8	2	69	329	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Итого:	150	0	0	19	78	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	40	0,38	2,46	1,41	29,28	60*/9/9
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	150	1,49	2,24	9,60	64,46	25/4/4
	Картофельное пюре	130	2,21	4,44	17,96	120,64	9/1
	Котлета куриная в панировке	60	10,87	10,16	4,29	152,12	/0
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	600	20	21	80	586	
Уплот полдник:	Овощи тушёные с баклажанами	140	2,81	2,57	15,51	96,38	15/2
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Булочка дорожная	60	3,71	3,71	28,08	160,46	453/9
	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Итого:	420	13	11	68	426	
Итого за 12 день:		1490	42	34	236	1419	

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

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	Вермишель отварная	150	4,95	4,59	33,73	195,91	/0
Завтрак:	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Нектарин	80	0,98	4,32	4,56	61,02	
	Итого:	405	8	10	56	342	
2 завтрак:	Компот из вишни	150	0,16	0,04	18,09	73,35	43*/3/3
	Итого:	150	0	0	18	73	
Обед:	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,48	1,44	29,71	50*/9/9
	Суп с пшеном и рыбными фрикадельками	150	5,79	3,66	12,16	104,62	46/3/3
	Капуста тушеная с томатом	130	2,38	1,14	7,27	48,94	10/1
	Котлеты мясные	60	10,19	9,50	2,49	136,26	4/3
	Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	15,13	62,48	13/2
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	590	24	18	68	527	
Уплот полдник:	Капуста цветная запечённая	130	1,13	3,15	3,17	45,43	7.40/9
	Куры порционные	70	20,01	17,23	0,96	238,93	15/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Мармелад	20			16,00	64,00	
	Итого:	390	23	21	42	442	
Итого за 13 день:		1535	54	48	184	1385	

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

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 безмолочная	150	5,75	0,65	37,94	180,62	/0
Завтрак:	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Персики	70	0,63	0,07	6,65	29,75	
	Итого:	395	8	1	70	325	
2 завтрак:	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Итого:	150			12	48	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Щи со свежей капустой (летние)	150	1,72	2,24	10,14	67,65	55/1
	Плов с курицей	180	16,35	13,75	31,01	313,13	42*/9/9
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	600	23	17	85	585	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	190	12,47	10,60	25,08	245,65	153/0
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Булочка "Домашняя"	60	3,75	0,53	31,03	143,89	452/9
	Итого:	420	17	11	76	476	
Итого за 14 день:		1565	49	30	243	1435	

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

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	Каша кукурузная безмолочная	150	4,15	0,60	39,49	179,97	/0
Завтрак:	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Итого:	325	6	2	71	324	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Салат витаминный	40	0,46	4,06	2,25	47,31	52/3/3
	Суп рисовый с чесноком	150	1,83	2,31	14,83	87,42	12/2/2
	Гарнир гречневый	130	6,32	3,83	28,59	174,08	1/1
	Бефстроганов из печени	70	13,33	3,71	6,42	112,31	21/3
	Напиток ягодный из брусники и клюквы	150	0,19	0,11	12,77	52,72	390/9
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	580	25	14	85	568	
Уплот полдник:	Картофель тушёный со свежеморожеными овощами	180	2,45	1,41	15,25	83,35	33/2
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,50	9,71	3,61	143,75	13/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Виноград	90	0,72	0,45	9,00	42,93	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Итого:	550	21	17	45	411	
Итого за 15 день:		1635	53	32	222	1392	

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

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 безмолочная	150	6,30	1,65	32,54	170,22	/0
Завтрак:	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	400	8	7	69	376	
2 завтрак:	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Итого:	150	0	0	11	45	
Обед:	Салат из свежих огурцов	40	0,27	2,44	0,72	25,87	48*/9/9
	Суп картофельный с болгарским перцем	150	1,15	2,21	8,68	59,26	10/4/4
	Капуста тушеная с томатом	130	2,38	1,14	7,27	48,94	10/1
	Мясо отварное	50	11,75	10,08	0,14	138,26	38/3
	Сок мультифруктовый	180	0,90	0,18	21,42	90,90	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	620	22	17	73	534	
Уплот полдник:	Икра из свежих баклажанов	40	0,66	3,06	2,64	40,67	19/2/2
	Рыбные фрикадельки	65	10,60	3,03	2,73	80,71	8/1/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	16,27	65,52	16/3
	Булочка с изюмом	60	4,34	3,81	31,09	175,98	4/3
	Итого:	345	18	10	65	421	
Итого за 16 день:		1515	48	35	218	1377	

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

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		Белки	Жиры	Углеводы		
День 17	Каша ячневая безмолочная	150	5,00	0,65	36,69	172,62	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	405	7	2	71	329	
2 завтрак:	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,14	0,12	18,82	76,90	18/3
	Итого:	150	0	0	19	77	
Обед:	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Борщ	150	1,88	2,29	12,64	78,66	36/3/3
	Плов с мясом	180	12,87	10,49	35,62	288,34	7/3
	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,09	15,50	63,43	33/1
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	580	20	17	95	607	
Уплот полдник:	Салат из огурцов и помидоров	40	0,37	3,06	1,24	33,99	12/2/2
	Печень отварная	60	14,32	3,96	4,24	109,87	/0
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Крендель в сахаре	60	4,16	3,77	29,82	169,80	5/3
	Итого:	330	20	11	56	402	
Итого за 17 день:		1465	47	30	240	1416	

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

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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 18	Вермишель отварная	150	4,95	4,59	33,73	195,91	/0
Завтрак:	Кисель из сухих фруктов	150	0,26	0,05	14,21	58,28	12/3
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Вишня	70	0,56	0,14	7,42	33,18	
	Итого:	395	8	6	68	353	
2 завтрак:	Напиток ягодный из брусники и клюквы	150	0,19	0,11	12,77	52,72	390/9
	Итого:	150	0	0	13	53	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,70	2,04	3,97	36,99	53*/9/9
	Суп овощной	150	1,90	2,29	12,05	76,38	35/3
	Картофельное пюре	130	2,21	0,44	17,96	84,68	9/1
	Рыба припущенная	70	11,71	4,38	0,16	86,94	259/9
	Компот из свежих яблок и груш	150	0,14	0,12	13,59	56,10	24/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	610	22	10	82	512	
Уплот полдник:	Плов с курицей	190	17,29	18,15	32,67	363,02	42*/9/9
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Итого:	400	24	23	46	485	
Итого за 18 день:		1555	53	39	209	1403	

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

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 безмолочная	150	5,75	0,65	37,94	180,62	/0
Завтрак:	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Абрикосы	70	0,63	0,07	6,30	28,35	
	Итого:	400	9	2	71	333	
2 завтрак:	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	Итого:	150	0	0	19	78	
Обед:	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	8,56	54*/3/3
	Суп гороховый с гречками	150	5,17	0,68	19,65	105,37	67(a)/0
	Макаронные изделия отварные	130		3,00		26,97	6/1
	Куры порционные	70	20,01	17,23	0,96	238,93	15/3
	Сок мультифруктовый	180	0,90	0,18	21,42	90,90	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	620	30	22	68	593	
Уплот полдник:	Икра из свежих кабачков	40	0,44	3,15	2,63	40,61	2/2/2
	Котлета рыбная в панировке	60	12,51	4,51	1,10	94,95	226(a)/
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Булочка "Домашняя"	60	4,56	2,23	28,78	153,33	3/3
	Итого:	340	19	10	57	397	
Итого за 19 день:		1510	59	34	214	1400	

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

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	Каша гречневая безмолочная	150	6,30	1,65	32,54	170,22	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Батон с джемом	20	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Персики	90	0,81	0,09	8,55	38,25	
	Итого:	410	9	2	70	338	
2 завтрак:	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,14	0,12	18,82	76,90	18/3
	Итого:	150	0	0	19	77	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Суп "Рябчик"	150	3,40	4,10	10,82	93,83	20/5/5
	Азу с чесноком и картофелем	180	12,05	12,41	21,24	244,79	14/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	580	20	18	71	524	
Уплот полдник:	Рагу из овощей	180	3,41	2,45	19,00	111,53	14/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,50	9,71	3,61	143,75	13/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Пастила	40	0,21		27,52	110,93	
	Итого:	450	15	12	70	453	
Итого за 20 день:		1590	44	33	230	1393	