



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 3 до 7 лет

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 1	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
Завтрак:	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	Хлебцы рисов б/г	40	3,00	0,80	24,40	116,80	
	Итого:	540	9	2	93	426	
2 завтрак:	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Итого:	200			14	56	
Обед:	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Суп-пюре из разных овощей на овощном отваре	200	6,68	7,41	13,95	149,17	110/9
	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
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	750	29	24	88	686	
Уплот полдник:	Икра из свежих овощей	60	0,90	4,13	4,08	57,15	47/5/5
	Рыба припущенная	80	15,72	5,89	0,25	116,85	259/9
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Слойка "Уральская" с корицей	70	4,73	0,92	37,62	177,67	590/9
	Итого:	480	28	16	68	531	
Итого за 1 день:		1970	67	42	263	1698	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 2	Каша кукурузная безмолочная	200	4,98	0,72	47,59	216,76	/0
Завтрак:	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Итого:	435	8	2	89	404	
2 завтрак:	Виноград	100	0,80	0,50	10,00	47,70	
	Итого:	100	1	1	10	48	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,05	3,06	5,94	55,50	53*/9/9
	Свекольник	200	2,21	3,35	16,04	103,09	41/1/1
	Овощи тушёные с баклажанами	150	3,58	3,49	20,03	125,64	15/2
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	80	15,51	14,02	3,49	202,08	33/3
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,14	18,67	76,74	33/1
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	770	29	25	104	758	
Уплот полдник:	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	60	0,65	6,09	2,71	68,30	63*/3/3
	Макаронные изделия отварные	150		4,00		35,96	6/1
	Булочка дорожная	70	5,95	7,65	47,89	284,18	453/9
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Итого:	500	8	18	77	505	
Итого за 2 день:		1805	45	46	281	1715	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 3	Каша овсяная безмолочная	200	7,14	4,14	38,29	218,98	/0
Завтрак:	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Батон с джемом	40	3,03	1,19	27,83	134,09	1/0
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	530	11	6	83	426	
2 завтрак:	Компот из облепихи	200	0,30	1,35	19,39	90,91	/0
	Итого:	200	0	1	19	91	
Обед:	Салат из сладкого перца	60	0,30	4,02	2,29	46,48	9/4/4
	Рассольник с перловой крупой	200	5,17	5,81	17,19	141,51	29/2/2
	Картофельное пюре	150	2,41	0,48	19,59	92,36	9/1
	Котлеты мясные	70	12,16	11,12	3,15	161,25	4/3
	Компот из яблок, груш, кураги	200	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	740	25	23	90	664	
Уплот полдник:	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Плов с курицей	200	19,94	17,25	40,77	397,95	42*/9/9
	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0,05	18,89	76,51	22/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Итого:	490	22	18	73	540	
Итого за 3 день:		1960	58	47	266	1721	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 4	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Итого:	515	11	3	83	407	
2 завтрак:	Компот из кураги	200	0,62	0,04	18,10	75,20	23/3
	Итого:	200	1	0	18	75	
Обед:	Салат из свежих овощей	60	0,60	4,30	2,05	49,31	61*/9/9
	Борщ вегетарианский	200	2,35	3,35	15,50	101,53	39/2/2
	Рис припущенный	130	3,92	4,86	41,44	225,14	/0
	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
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	730	29	18	119	751	
Уплот полдник:	Икра из свежих баклажанов	60	0,95	4,08	3,78	55,58	19/2/2
	Рыбные фрикадельки	70	16,89	4,20	3,16	117,92	8/1/1
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Булочка "Венская"	70	5,30	2,13	39,20	197,16	4/1
	Итого:	440	26	11	76	506	
Итого за 4 день:		1885	66	32	297	1739	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 5	Каша рисовая безмолочная	200	4,20	0,60	49,39	219,76	/0
Завтрак:	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Персики	100	0,90	0,10	9,50	42,50	
	Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Итого:	535	8	2	91	410	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Итого:	200	1	0	22	93	
Обед:	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	46,77	20/2/2
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	200	2,26	3,36	14,84	98,66	25/4/4
	Куриное рагу с картофелем	220	15,39	16,71	25,87	315,20	2/2
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	570	25	26	87	681	
Уплот полдник:	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Плов гречневый с мясом	220	18,03	16,31	31,69	345,59	/0
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,15	19,61	80,57	17/3
	Пастила	20	0,11		13,76	55,46	
	Итого:	520	20	17	74	527	
Итого за 5 день:		1825	53	44	275	1711	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 6	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
Завтрак:	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Хлебцы рисов б/г	40	3,00	0,80	24,40	116,80	
	Итого:	440	11	3	86	415	
2 завтрак:	Компот из облепихи	200	0,30	1,35	19,39	90,91	/0
	Итого:	200	0	1	19	91	
Обед:	Салат "Огонёк"	60	0,07	4,00	1,50	42,22	32/1/1
	Суп крестьянский	200	2,73	3,51	17,72	113,28	16/3/3
	Макаронные изделия отварные	150		4,00		35,96	6/1
	Котлеты мясные	75	12,97	11,91	3,23	171,92	4/3
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	775	24	25	91	683	
Уплот полдник:	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,12	23/1
	Кабачки, фаршированные мясом	190	14,07	14,90	19,35	267,71	27/2
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Мармелад	30			24,00	96,00	
	Итого:	500	16	21	64	512	
Итого за 6 день:		1915	51	51	260	1701	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 7	Каша кукурузная безмолочная	200	4,98	0,72	47,59	216,76	/0
Завтрак:	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Батон с джемом	40	3,03	1,19	27,83	134,09	1/0
	Итого:	440	8	2	89	407	
2 завтрак:	Компот яблочный	200	0,18	0,18	18,38	75,87	1/2
	Итого:	200	0	0	18	76	
Обед:	Салат из огурцов и помидоров	60	0,55	4,08	1,98	46,83	12/2/2
	Суп рыбный с форелью	200	8,42	1,46	14,46	104,65	44/1/1
	Гарнир пшеничный	150	6,90	5,78	40,74	242,54	4/1
	Гуляш мясной	75	11,82	11,66	3,82	167,47	16/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	755	33	24	109	787	
Уплот полдник:	Соус со свежими помидорами и овощами	40	0,57	1,52	3,23	28,79	6/2
	Запеканка картофельная с отварной печенью	220	14,89	10,10	28,03	262,45	12/3
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Слива	100	0,80	0,30	9,60	44,30	
	Итого:	590	18	12	72	472	
Итого за 7 день:		1985	60	39	288	1741	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 8	Каша овсяная безмолочная	200	7,14	4,14	38,29	218,98	/0
Завтрак:	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3/0
	Батончик к чаю	40	3,00	1,16	20,56	104,68	
	Итого:	440	11	6	81	416	
2 завтрак:	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	Итого:	100	2	0	19	84	
Обед:	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	56*/3/3
	Свекольник с яйцом	200	9,19	9,63	14,45	181,12	42/3/3
	Капуста тушеная с томатом	150	3,06	2,19	9,21	68,77	10/1
	Рыба припущенная	80	15,72	5,89	0,25	116,85	259/9
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	780	36	20	93	695	
Уплот полдник:	Картофель отварной с луком	150	3,17	2,62	25,43	138,00	20/5
	Куры порционные	80	21,69	18,68	1,04	259,03	15/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Конфеты	25	0,49	0,50	3,41	20,04	
	Итого:	485	27	22	50	508	
Итого за 8 день:		1805	76	47	244	1703	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	Каша пшённая безмолочная	200	6,90	1,98	44,89	224,98	/0
Завтрак:	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Батон с джемом	30	2,27	0,89	21,01	101,13	1/0
	Черешня	100	0,72	0,45	9,00	42,93	
	Итого:	530	10	3	89	427	
2 завтрак:	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	200	0,35	0,09	19,70	81,02	14/2
	Итого:	200	0	0	20	81	
Обед:	Салат из свежих помидоров и репчатого лука	60	0,65	4,12	2,42	49,31	13/2/2
	Суп овощной	200	2,46	3,36	15,03	100,11	35/3
	Плов гречневый с курицей	190	17,15	14,57	32,12	328,03	15/0
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	730	27	24	113	774	
Уплот полдник:	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
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Итого:	400	21	22	48	472	
Итого за 9 день:		1860	59	49	270	1754	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 10	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
Завтрак:	Компот из шиповника с лимоном (Напиток "Витаминный")	200	0,40	0,15	23,00	94,96	30/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:	530	9	2	92	426	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Салат из сладкого перца	60	0,30	4,02	2,29	46,48	9/4/4
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,27	3,97	13,38	122,18	14/3/3
	Слоёные голубцы с мясом	220	14,44	11,85	15,49	226,41	31/2
	Компот из кураги	200	0,62	0,04	18,10	75,20	23/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	770	31	21	94	691	
Уплот полдник:	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	12,84	54*/3/3
	Плов с курицей	220	20,29	17,30	44,47	414,60	42*/9/9
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Зефир	30	0,21	0,30	6,90	31,14	
	Итого:	530	22	18	70	530	
Итого за 10 день:		2030	63	42	280	1746	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 11	Каша рисовая безмолочная	200	4,20	0,60	49,39	219,76	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	40	2,40	7,20	23,60	168,80	
	Итого:	440	7	8	92	466	
2 завтрак:	Компот из облепихи	200	0,30	1,35	19,39	90,91	/0
	Итого:	200	0	1	19	91	
Обед:	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
	Макаронные изделия отварные	150		4,00		35,96	6/1
	Котлеты мясные	70	12,16	11,12	3,15	161,25	4/3
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	770	24	26	92	693	
Уплот полдник:	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Перец, фаршированный рисом мясом запечённый в соусе	220	10,95	11,17	15,57	206,53	30/2
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Компот лимонный	200	0,14	0,02	18,41	74,34	16/3
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	Пастила	40	0,21		27,52	110,93	
	Итого:	650	14	12	85	503	
Итого за 11 день:		2060	45	47	288	1753	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 12	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
Завтрак:	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Батон с джемом	30	2,27	0,89	21,01	101,13	1/0
	Итого:	430	10	3	84	402	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Итого:	200	1	0	22	93	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,58	3,70	2,11	43,96	60*/9/9
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	200	6,94	7,39	15,07	154,49	25/4/4
	Картофельное пюре	150	2,41	2,48	19,59	110,34	9/1
	Котлета куриная в панировке	70	11,53	10,72	6,31	167,70	/0
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	770	28	26	102	753	
Уплот полдник:	Овощи тушёные с баклажанами	150	3,58	5,49	20,03	143,63	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	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Булочка дорожная	60	4,14	6,44	34,75	213,60	453/9
	Итого:	480	15	17	75	511	
Итого за 12 день:		1880	53	46	283	1758	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 13	Вермишель отварная	200	5,50	5,65	38,24	225,79	/0
Завтрак:	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Нектарин	90	1,10	4,86	5,13	68,65	
	Итого:	525	9	12	69	418	
2 завтрак:	Компот из вишни	200	0,20	0,05	20,61	83,71	43*/3/3
	Итого:	200	0	0	21	84	
Обед:	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	150	3,06	2,19	9,21	68,77	10/1
	Котлеты мясные	70	12,16	11,12	3,15	161,25	4/3
	Компот из яблок, груш, кураги	200	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	770	30	24	94	715	
Уплот полдник:	Капуста цветная запечённая	150	1,15	4,14	3,38	55,34	7.40/9
	Куры порционные	80	21,69	18,68	1,04	259,03	15/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Мармелад	30			24,00	96,00	
	Итого:	490	25	23	59	547	
Итого за 13 день:		1985	65	59	243	1763	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 14	Каша пшеничная безмолочная	200	6,90	0,78	45,73	217,54	/0
Завтрак:	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Итого:	515	10	2	86	401	
2 завтрак:	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Итого:	200			14	56	
Обед:	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Щи со свежей капустой (летние)	200	2,24	3,32	13,37	92,27	55/1
	Плов с курицей	200	19,94	17,25	40,77	397,95	42*/9/9
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	730	29	22	110	755	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	220	14,68	12,26	27,32	278,19	153/0
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Булочка "Домашняя"	70	5,22	0,73	43,39	201,09	452/9
	Итого:	510	21	13	93	574	
Итого за 14 день:		1955	60	37	302	1786	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 15	Каша кукурузная безмолочная	200	4,98	0,72	47,59	216,76	/0
Завтрак:	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3/0
	Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Итого:	435	8	2	88	401	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Салат витаминный	60	0,68	6,08	3,39	71,00	52/3/3
	Суп рисовый с чесноком	200	2,29	3,39	18,70	114,39	12/2/2
	Гарнир гречневый	150	7,60	5,61	34,33	218,15	1/1
	Бефстроганов из печени	80	15,12	5,06	8,02	138,08	21/3
	Напиток ягодный из брусники и клюквы	200	0,22	0,13	15,32	63,26	390/9
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	740	30	21	104	722	
Уплот полдник:	Картофель тушёный со свежеморожеными овощами	200	3,34	2,54	20,78	119,38	33/2
	Котлеты (биточки) куриные	70	12,48	11,33	4,35	169,22	13/3
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Виноград	100	0,80	0,50	10,00	47,70	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Итого:	650	24	19	59	509	
Итого за 15 день:		2025	63	42	275	1732	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 16	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
Завтрак:	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	40	2,40	7,20	23,60	168,80	
	Итого:	520	10	10	85	465	
2 завтрак:	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Итого:	200	0	0	13	54	
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,66	1,08	38,81	48*/9/9
	Суп картофельный с болгарским перцем	200	4,60	5,75	13,67	124,69	10/4/4
	Капуста тушеная с томатом	150	3,06	2,19	9,21	68,77	10/1
	Мясо отварное	50	13,63	11,68	0,28	160,78	38/3
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	750	30	25	93	715	
Уплот полдник:	Икра из свежих баклажанов	60	0,95	4,08	3,78	55,58	19/2/2
	Рыбные фрикадельки	70	13,60	3,31	3,16	96,75	8/1/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Компот лимонный	200	0,14	0,02	18,41	74,34	16/3
	Булочка с изюмом	70	5,54	5,51	41,68	238,44	4/3
	Итого:	430	22	13	79	524	
Итого за 16 день:		1900	62	48	269	1757	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 17	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	510	9	2	87	401	
2 завтрак:	Компот из брусники (клюквы) и яблок	200	0,17	0,14	21,27	87,04	18/3
	Итого:	200	0	0	21	87	
Обед:	Салат "Огонёк"	60	0,07	4,00	1,50	42,22	32/1/1
	Борщ	200	2,40	3,36	15,76	102,82	36/3/3
	Плов с мясом	220	15,20	13,16	40,00	339,18	7/3
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,14	18,67	76,74	33/1
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	760	24	22	116	756	
Уплот полдник:	Салат из огурцов и помидоров	60	0,55	4,08	1,98	46,83	12/2/2
	Печень отварная	70	16,11	4,33	4,77	122,48	/0
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	45,03	254,06	5/3
	Итого:	430	25	14	78	539	
Итого за 17 день:		1900	58	38	302	1783	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 18	Вермишель отварная	200	5,50	5,65	38,24	225,79	/0
Завтрак:	Кисель из сухих фруктов	200	0,38	0,07	17,00	70,20	12/3
	Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Вишня	80	0,64	0,16	8,48	37,92	
	Итого:	515	9	7	82	426	
2 завтрак:	Напиток ягодный из брусники и клюквы	200	0,22	0,13	15,32	63,26	390/9
	Итого:	200	0	0	15	63	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,05	3,06	5,94	55,50	53*/9/9
	Суп овощной	200	7,14	7,39	15,26	155,94	35/3
	Картофельное пюре	150	2,41	0,48	19,59	92,36	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
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	780	33	19	103	713	
Уплот полдник:	Плов с курицей	220	20,00	22,33	40,86	444,21	42*/9/9
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Итого:	490	27	27	61	598	
Итого за 18 день:		1985	70	53	261	1799	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 19	Каша пшеничная безмолочная	200	6,90	0,78	45,73	217,54	/0
Завтрак:	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Батончик к чаю	40	3,00	1,16	20,56	104,68	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Итого:	520	11	2	86	409	
2 завтрак:	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3/0
	Итого:	200	1	0	22	93	
Обед:	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	12,84	54*/3/3
	Суп гороховый с гренками	200	8,13	2,25	22,69	143,51	67(a)/0
	Макаронные изделия отварные	150		4,00		35,96	6/1
	Куры порционные	80	21,69	18,68	1,04	259,03	15/3
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	770	38	27	90	749	
Уплот полдник:	Икра из свежих кабачков	60	0,59	4,20	3,45	53,83	2/2/2
	Котлета рыбная в панировке	70	17,58	5,74	2,01	129,93	226(a)/
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Булочка "Домашняя"	70	6,10	2,39	41,37	211,33	3/3
	Итого:	430	26	13	73	511	
Итого за 19 день:		1920	75	42	271	1762	

Ежедневное меню ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безлактозная 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		
	Меню						
День 20	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Батон с джемом	40	3,03	1,19	27,83	134,09	1/0
	Итого:	440	11	3	86	417	
2 завтрак:	Компот из брусники (клюквы) и яблок	200	0,17	0,14	21,27	87,04	18/3
	Итого:	200	0	0	21	87	
Обед:	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Суп "Рябчик"	200	4,80	6,08	13,14	126,43	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
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	760	25	24	88	666	
Уплот полдник:	Рагу из овощей	200	4,43	3,54	23,34	142,94	14/1
	Котлеты (биточки) куриные	70	12,48	11,33	4,35	169,22	13/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Персики	90	0,81	0,09	8,55	38,25	
	Пастила	40	0,21		27,52	110,93	
	Итого:	630	20	15	90	576	
Итого за 20 день:		2030	56	42	285	1745	