



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

14 сентября 2024 г.

---

**Индивидуальное меню (безглютеновое)**  
ООО МИП  
«Центр развития талантов ребёнка»

**Зимне-весенний период – с 01.11. по 31.05.**  
**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

---

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 1</b>	Каша рисовая молочная	150	3,79	6,34	10,14	112,76	12/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	150	2,18	2,40	11,53	76,40	4/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Итого:	<b>390</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>305</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>115</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы консервированные	40	0,32	0,04	0,68	4,36	78*/0
	Суп овощной	150	2,09	4,42	12,31	97,33	35/3
	Макароны безглютеновые отварные	110	2,14	3,15	26,56	143,10	3/0
	Суфле мясное	60	12,71	13,56	1,60	179,26	24/3
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Итого:	<b>560</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>572</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6,80	4,27	8,54	99,67	14/3/3
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	16,71	67,59	22/3
	Булочка без глютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Итого:	<b>370</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>69</b>	<b>422</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1470</b>	<b>42</b>	<b>49</b>	<b>201</b>	<b>1415</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 2</b>	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Итого:	<b>420</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>396</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Итого:	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>82</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,13	3,08	2,53	42,25	6/4
	Свекольник с яйцом	150	4,10	6,63	10,08	116,42	42/3/3
	Картофельное пюре	110	2,39	3,38	16,03	104,11	9/1
	Котлеты рыбные	60	9,12	2,21	0,64	58,82	134/1
	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	<b>550</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>71</b>	<b>539</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из томатов в с/с	40	0,07	3,00	1,74	34,19	31/1
	Плов с мясом	170	12,20	13,30	34,13	304,95	7/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Зефир	20	0,14	0,20	4,60	20,76	
	Итого:	<b>400</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>58</b>	<b>439</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1520</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>184</b>	<b>1455</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 3</b>	Каша пшеничная молочная с изюмом	150	5,93	6,95	24,08	182,58	3/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	170	2,47	2,72	13,00	86,32	4/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	<b>376</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	56*/3/3
	Суп "Рябчик"	150	3,41	4,83	10,83	100,44	20/5/5
	Капуста тушеная с томатом	120	2,61	4,39	7,92	81,50	10/1
	Люля-кебаб	60	9,50	8,80	2,99	129,16	18/5
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	25	1,75	0,50	15,50	73,50	
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>62</b>	<b>527</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Жаркое по-домашнему	170	11,78	12,75	23,80	257,10	153/0
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Чай без сахара	180			0,02	0,07	167/0
	Булочка безглютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>71</b>	<b>495</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1410</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>201</b>	<b>1456</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 4</b>	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	15,89	65,13	26/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>384</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	Итого:	<b>150</b>	<b>1</b>		<b>18</b>	<b>75</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,48	1,44	29,71	50*/9/9
	Щи с капустой	150	2,32	4,43	12,97	101,02	32/1/3
	Гарнир гречневый	110	5,31	3,20	24,01	146,09	1/1
	Печень отварная	60	10,74	3,22	3,18	84,65	/0
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	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>550</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>550</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из тушеной капусты	40	0,71	3,04	2,60	40,72	44/2
	Рулет рисовый с рыбой	170	13,61	5,39	33,03	235,14	16/7/1
	Хлебцы кукурузные Б/Г	10	0,60	1,80	5,90	42,20	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	Итого:	<b>440</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>394</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1490</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>185</b>	<b>1403</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 5</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,26	5,85	20,30	150,87	19/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>47</b>	<b>347</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>76</b>	
<b>Обед:</b>	Икра свекольная с чесноком	40	0,69	3,05	3,96	46,00	22/2
	Суп с лапшой	150	1,41	1,05	12,92	66,80	55/2
	Куриное рагу с картофелем	180	13,20	13,32	23,60	267,04	2/2
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	18,09	73,35	43*/3/3
	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>710</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>647</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из консервированной кукурузы	40	0,88	0,16	4,48	22,88	126/0
	Плов гречневый с мясом	180	14,71	12,36	24,88	269,53	/0
	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
	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	24,50	
	Итого:	<b>480</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>464</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1540</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>192</b>	<b>1458</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 6</b>	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток со сливками	180	0,13	0,03	10,62	43,25	254/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	<b>370</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>43</b>	<b>342</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>115</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Свекольник	150	1,96	4,41	13,20	100,36	41/1/1
	Рис припущенный с маслом	110	2,69	3,43	28,17	154,30	2/1
	Котлеты рыбные	60	9,12	2,21	0,64	58,82	134/1
	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	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>550</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>563</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Винегрет	40	0,74	3,09	3,78	45,81	30/1
	Рулет мясной с яйцом "Ласточкино гнездо"	70	12,55	12,63	0,78	166,88	32/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	25	1,75	5,25	14,50	112,25	
	Чай сладкий	180			13,99	55,96	3/3
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	<b>405</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	<b>422</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1475</b>	<b>48</b>	<b>56</b>	<b>187</b>	<b>1441</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 7</b>	Каша кукурузная молочная	150	5,20	6,54	22,21	168,52	8/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Итого:	<b>350</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>49</b>	<b>339</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Киви	90	0,72	0,36	7,29	35,28	
	Итого:	<b>90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	
<b>Обед:</b>	Суп крестьянский	150	2,22	4,51	13,86	104,87	16/3/3
	Макароны безглютеновые отварные	110	2,14	3,15	26,56	143,10	3/0
	Котлеты мясные	60	10,01	9,60	0,71	129,25	4/3
	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	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>550</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>599</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Картофельное пюре	130	2,82	3,98	18,95	122,96	9/1
	Суфле из печени	60	11,77	6,39	3,86	119,99	20/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	10	0,70	2,10	5,80	44,90	
	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Мармелад Б/Г	20	0,10	0,02	14,60	58,98	
	Итого:	<b>370</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>45</b>	<b>428</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1360</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>185</b>	<b>1401</b>	



Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 8</b>	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	180	2,61	2,88	14,23	93,27	4/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>412</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	<b>180</b>	<b>1</b>		<b>21</b>	<b>90</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,56	3,04	2,99	41,53	26/1
	Суп рыбный с форелью	150	6,31	1,83	12,49	91,68	44/1/1
	Капуста цветная запечённая	120	1,15	4,60	3,20	58,65	7.40/9
	Мясо отварное	50	11,75	10,08	0,14	138,26	38/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	25	1,75	0,50	15,50	73,50	
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Итого:	<b>560</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>61</b>	<b>522</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Куриное рагу с картофелем	180	13,20	13,32	23,60	267,04	2/2
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	10	0,70	2,10	5,80	44,90	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Итого:	<b>410</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>49</b>	<b>455</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1500</b>	<b>62</b>	<b>66</b>	<b>160</b>	<b>1479</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 9</b>	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	15,89	65,13	26/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Итого:	<b>420</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>349</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>76</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из огурцов и помидоров	40	0,37	3,06	1,24	33,99	12/2/2
	Суп овощной со свежеморожеными овощами	150	1,90	4,43	11,79	94,68	35/3
	Слоёные голубцы с мясом	180	12,39	13,13	13,44	221,41	31/2
	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,09	15,50	63,43	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>560</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>66</b>	<b>557</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,08	6,10	1,18	75,82	39/1
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Оладьи печёные	50	1,92	10,94	24,36	203,55	11/1
	Молоко сгущённое	10	0,71	0,50	5,52	29,42	
	Итого:	<b>380</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>48</b>	<b>419</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1510</b>	<b>38</b>	<b>61</b>	<b>176</b>	<b>1401</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 10</b>	Каша кукурузная молочная	150	5,20	6,54	22,21	168,52	8/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>49</b>	<b>365</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	<b>180</b>	<b>1</b>		<b>21</b>	<b>90</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка и консервированного огурца	40	0,60	4,05	1,42	44,41	46/0
	Суп с лапшой	150	1,41	1,05	12,92	66,80	55/2
	Плов с курицей	170	3,26	6,07	31,99	195,54	42*/9/9
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,28	0,08	16,32	66,98	14/2
	Хлебцы гречневые Б/Г	25	1,75	0,50	15,50	73,50	
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Итого:	<b>560</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>93</b>	<b>520</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Овощное рагу с мясом	180	10,92	12,96	14,74	219,16	28/2
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	<b>430</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>429</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1520</b>	<b>34</b>	<b>44</b>	<b>219</b>	<b>1404</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 11</b>	Каша пшеничная молочная	150	6,10	7,72	23,45	187,71	199/9
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	Итого:	<b>390</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>354</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>89</b>	
<b>Обед:</b>	Икра свекольная с чесноком	40	0,69	3,05	3,96	46,00	22/2
	Суп гречневый	150	2,01	3,16	13,58	90,73	14/2/2
	Макароны безглютеновые отварные	110	2,14	3,15	26,56	143,10	3/0
	Печень отварная	60	10,74	3,22	3,18	84,65	/0
	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	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>550</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>556</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Бигус с мясом	180	12,20	12,07	8,27	190,52	9/2
	Хлебцы кукурузные Б/Г	10	0,60	1,80	5,90	42,20	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Булочка безглютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	Итого:	<b>390</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>418</b>	
<b>Итого за 11 день:</b>		<b>1480</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>203</b>	<b>1417</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 12</b>	Каша рисовая молочная	150	3,79	6,34	10,14	112,76	12/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Итого:	<b>420</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>368</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>115</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Борщ	150	2,07	4,42	12,90	99,61	36/3/3
	Картофельное пюре	130	2,82	3,98	18,95	122,96	9/1
	Мясной сырок с сыром	65	2,81	3,73	0,71	47,62	5/2
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	18,09	73,35	43*/3/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Итого:	<b>590</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	<b>509</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из томатов в с/с	40	0,07	3,00	1,74	34,19	31/1
	Рыбное суфле	60	11,32	4,70	0,89	91,00	11/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Булочка безглютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	Итого:	<b>320</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>59</b>	<b>424</b>	
<b>Итого за 12 день:</b>		<b>1480</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>210</b>	<b>1416</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 13</b>	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	<b>320</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>367</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	<b>180</b>	<b>1</b>		<b>21</b>	<b>90</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,48	1,44	29,71	50*/9/9
	Свекольник	150	1,96	4,41	13,20	100,36	41/1/1
	Капуста цветная запечённая	120	1,15	4,60	3,20	58,65	7.40/9
	Котлеты мясные	60	10,01	9,60	0,71	129,25	4/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	25	1,75	0,50	15,50	73,50	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	<b>565</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>57</b>	<b>521</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из соленых огурцов	40	0,32	3,05	0,85	32,00	5/4
	Плов гречневый с мясом	180	14,71	12,36	24,88	269,53	/0
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Итого:	<b>460</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>412</b>	
<b>Итого за 13 день:</b>		<b>1525</b>	<b>50</b>	<b>63</b>	<b>156</b>	<b>1390</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 14</b>	Каша кукурузная молочная	150	5,20	6,54	22,21	168,52	8/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>49</b>	<b>365</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>76</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,13	3,08	2,53	42,25	6/4
	Щи с капустой	150	2,32	4,43	12,97	101,02	32/1/3
	Тефтели с рисом в соусе	180	12,95	10,75	30,59	270,81	1/3
	Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	15,13	62,48	13/2
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы рисов Б/Г	10	0,75	0,20	6,10	29,20	
	Итого:	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>565</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Жаркое по-домашнему	180	12,50	13,50	25,13	272,09	153/0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Яблоко запечённое	80	0,35	0,35	13,61	59,03	/0
	Итого:	<b>450</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>44</b>	<b>414</b>	
<b>Итого за 14 день:</b>		<b>1500</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>179</b>	<b>1420</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 15</b>	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
<b>Завтрак:</b>	Какао на молоке	150	4,47	4,88	15,08	122,11	8/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	<b>320</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>375</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	<b>180</b>	<b>1</b>		<b>21</b>	<b>90</b>	
<b>Обед:</b>	Икра баклажанная конс.	40		3,60	3,20	45,20	
	Суп рисовый с чесноком	150	1,84	3,04	14,84	94,03	12/2/2
	Капуста тушеная с томатом	120	2,41	4,04	7,32	75,38	10/1
	Суфле мясное	60	12,71	13,56	1,60	179,26	24/3
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	10	0,70	0,20	6,20	29,40	
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Итого:	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>57</b>	<b>530</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Рагу из овощей	150	3,44	5,35	19,05	137,97	14/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,24	9,80	1,34	134,40	13/3
	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Мармелад Б/Г	15	0,08	0,02	10,95	44,24	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	<b>455</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>39</b>	<b>428</b>	
<b>Итого за 15 день:</b>		<b>1505</b>	<b>52</b>	<b>61</b>	<b>166</b>	<b>1423</b>	



Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая диета)

День: понедельник

Неделя: четверг

Возрастная категория: 1-3 года

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 16</b>	Каша рисовая молочная	150	5,33	6,56	26,42	186,02	12/1
<b>Завтрак:</b>	Чай полусладкий	180			5,01	20,02	6/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>51</b>	<b>322</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>115</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,56	3,04	2,99	41,53	26/1
	Суп овощной	150	2,09	4,42	12,31	97,33	35/3
	Рагу со свежемороженой гавайской смесью с рисом	130	3,61	3,85	21,03	133,11	32/1
	Котлеты мясные	60	10,01	9,60	0,71	129,25	4/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы рисов Б/Г	10	0,75	0,20	6,10	29,20	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>67</b>	<b>535</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Картофель отварной с луком	110	2,33	3,12	18,62	111,83	20/5
	Печень отварная	60	10,74	3,22	3,18	84,65	/0
	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	Булочка безглютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>73</b>	<b>440</b>	
<b>Итого за 16 день:</b>		<b>1500</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>206</b>	<b>1411</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 17</b>	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>47</b>	<b>365</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Борщ вегетарианский	150	2,07	4,42	12,90	99,61	39/2/2
	Рис припущенный с маслом	130	3,19	4,08	33,37	182,90	2/1
	Рыбные фрикадельки	60	9,66	2,91	0,72	67,63	8/1/1
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	16,71	67,59	22/3
	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>570</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>89</b>	<b>567</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Бигус с мясом	180	12,20	12,07	8,27	190,52	9/2
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Мармелад Б/Г	20	0,10	0,02	14,60	58,98	
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Итого:	<b>460</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>49</b>	<b>400</b>	
<b>Итого за 17 день:</b>		<b>1530</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>191</b>	<b>1416</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 18</b>	Каша кукурузная молочная	150	5,20	6,54	22,21	168,52	8/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	180	2,61	2,88	14,23	93,27	4/3
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>57</b>	<b>357</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>1</b>		<b>21</b>	<b>90</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	56*/3/3
	Суп гороховый	150	4,83	3,23	17,94	120,12	36/3
	Плов гречневый с курицей	180	4,02	7,74	18,43	159,44	15/0
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,14	0,12	18,82	76,90	18/3
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>80</b>	<b>504</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,08	6,10	1,18	75,82	39/1
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Пастила	20	0,11		13,76	55,46	
	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>418</b>	
<b>Итого за 18 день:</b>		<b>1545</b>	<b>34</b>	<b>41</b>	<b>215</b>	<b>1369</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 19</b>	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	180			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>375</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Итого:	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	
<b>Обед:</b>	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
	Макароны безглютеновые отварные	110	2,14	3,15	26,56	143,10	3/0
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	60	11,16	10,48	0,80	142,09	33/3
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Итого:	<b>560</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>567</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Азу с чесноком и картофелем	180	12,05	12,41	21,24	244,79	14/3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Итого:	<b>390</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>52</b>	<b>476</b>	
<b>Итого за 19 день:</b>		<b>1370</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>163</b>	<b>1449</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"  
(безглютеновая 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 20</b>	Каша "Дружба"	150	4,60	6,57	14,80	136,68	2/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>41</b>	<b>333</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Итого:	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>82</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка и консервированного огурца	40	0,60	4,05	1,42	44,41	46/0
	Суп с лапшой	150	1,41	1,05	12,92	66,80	55/2
	Капуста тушеная с томатом	120	2,41	4,04	7,32	75,38	10/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,24	9,80	1,34	134,40	13/3
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	15,67	64,27	17/3
	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>560</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>63</b>	<b>502</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Плов с мясом	180	12,91	14,12	35,69	321,39	7/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	<b>430</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>66</b>	<b>489</b>	
<b>Итого за 20 день:</b>		<b>1490</b>	<b>48</b>	<b>59</b>	<b>172</b>	<b>1407</b>	