



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

14 сентября 2024 г.

---

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

**Зимне-весенний период – с 01.11. по 31.05.**  
**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

---

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 1</b>	Каша пшеничная безмолочная	200	6,90	0,78	45,73	217,54	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>87</b>	<b>402</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Компот из кураги	200	0,62	0,04	18,10	75,20	23/3
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>75</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы консервированные	60					78*/0
	Суп овощной	200	5,61	5,83	17,96	146,69	35/3
	Макаронные изделия отварные	150	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Шницель припущенный	70	12,23	13,42	0,82	172,95	/0
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>92</b>	<b>693</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,35	6,16	13,91	144,31	14/3/3
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Булочка дорожная	65	4,55	7,74	38,06	240,17	453/9
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>92</b>	<b>558</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>2005</b>	<b>52</b>	<b>40</b>	<b>289</b>	<b>1729</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 2</b>	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	<b>510</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>82</b>	<b>380</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 из зеленого горошка консервированного	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Свекольник с яйцом	200	4,51	5,60	14,22	125,29	42/3/3
	Картофельное пюре	150	2,41	0,48	19,59	92,36	9/1
	Котлеты рыбные	70	11,64	2,25	3,16	79,42	134/1
	Компот из облепихи	200	0,30	1,35	19,39	90,91	/0
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Итого:	<b>780</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>110</b>	<b>694</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из томатов в с/с	60	0,07	4,00	2,50	46,22	31/1
	Плов с мясом	220	15,20	13,16	40,00	339,18	7/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Пастила	40	0,21		27,52	110,93	
	Итого:	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>587</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>2040</b>	<b>55</b>	<b>35</b>	<b>306</b>	<b>1759</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 3</b>	Каша пшённая безмолочная	200	6,90	1,98	44,89	224,98	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Батон с джемом	40	2,28	0,90	23,81	112,44	1/0
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>88</b>	<b>415</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>75</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	5,65	56*/3/3
	Суп "Рябчик"	200	9,66	10,06	16,29	194,34	20/5/5
	Капуста тушеная с томатом	140	2,99	2,19	9,02	67,69	10/1
	Люля-кебаб	73	12,31	10,86	6,64	173,53	18/5
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>Итого:</b>	<b>763</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>97</b>	<b>743</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Жаркое по-домашнему	220	14,70	13,26	27,59	288,46	153/0
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Булочка "Венская"	60	4,53	1,81	33,25	167,39	4/1
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>570</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1803</b>	<b>65</b>	<b>44</b>	<b>288</b>	<b>1804</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 4</b>	Каша кукурузная безмолочная	200	4,98	0,72	47,59	216,76	/0
<b>Завтрак:</b>	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Итого:	<b>430</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>85</b>	<b>388</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>101</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,71	2,17	44,57	50*/9/9
	Рассольник с перловой крупой	200	2,72	3,46	19,98	121,83	29/2/2
	Гарнир гречневый	150	7,56	1,98	34,26	185,10	1/1
	Бефстроганов из печени	80	15,12	5,06	8,02	138,08	21/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	<b>780</b>	<b>33</b>	<b>16</b>	<b>122</b>	<b>764</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из тушеной капусты	60	1,09	5,09	3,76	64,97	44/2
	Рулет рисовый с рыбой	200	16,84	4,01	41,00	267,34	16/7/1
	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
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	Итого:	<b>600</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>83</b>	<b>506</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>2010</b>	<b>63</b>	<b>28</b>	<b>314</b>	<b>1759</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 5</b>	Каша рисовая безмолочная	200	4,20	0,60	49,39	219,76	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Итого:	<b>510</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>85</b>	<b>382</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	200	0,35	0,09	19,70	81,02	14/2
	Итого:	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>81</b>	
<b>Обед:</b>	Икра свекольная с чесноком	60	1,05	4,07	6,00	64,79	22/2
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,87	3,48	21,17	127,43	38/1
	Куриное рагу с картофелем	220	15,35	13,08	25,80	282,15	2/2
	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"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Итого:	<b>780</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>123</b>	<b>804</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из консервированной кукурузы	60	1,32	0,24	6,72	34,32	126/0
	Плов гречневый с мясом	220	18,03	16,31	31,69	345,59	/0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Итого:	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>59</b>	<b>533</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>2040</b>	<b>61</b>	<b>46</b>	<b>286</b>	<b>1801</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 6</b>	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы рисов Б/Г	40	3,00	0,80	24,40	116,80	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>78</b>	<b>378</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Напиток ягодный из брусники и клюквы	180	0,22	0,13	15,32	63,26	390/9
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Огонёк"	60	0,07	4,00	1,50	42,22	32/1/1
	Свекольник	200	2,57	3,42	18,97	116,91	41/1/1
	Рис припущенный с маслом	150	3,85	6,54	40,70	237,10	2/1
	Котлета рыбная в панировке	70	17,07	5,82	2,01	128,65	226(a)/
	Компот лимонный	200	0,14	0,02	18,41	74,34	16/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>31</b>	<b>22</b>	<b>131</b>	<b>846</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Винегрет	60	1,05	4,13	5,36	62,72	30/1
	Рулет мясной с яйцом "Ласточкино гнездо"	80	14,86	14,31	3,54	202,24	32/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Сухари пшеничные	30	2,55	3,24	20,01	119,40	
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>58</b>	<b>516</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1890</b>	<b>63</b>	<b>47</b>	<b>282</b>	<b>1802</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 7</b>	Каша кукурузная безмолочная	200	4,98	0,72	47,59	216,76	/0
<b>Завтрак:</b>	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Батон с джемом	40	2,28	0,90	23,81	112,44	1/0
	Итого:	<b>440</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>95</b>	<b>425</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,20	
	Итого:	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	
<b>Обед:</b>	Икра баклажанная конс.	60		5,40	4,80	67,80	
	Суп крестьянский	200	7,77	7,61	20,88	182,93	16/3/3
	Макаронные изделия отварные	150		4,00		35,96	6/1
	Шницель припущенный	70	12,23	13,42	0,82	172,95	/0
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,15	19,61	80,57	17/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Итого:	<b>780</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>96</b>	<b>787</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Картофельное пюре	150	2,90	0,58	23,51	110,82	9/1
	Печень отварная	70	16,29	4,47	4,82	124,64	/0
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Мармелад	40			32,00	128,00	
	Итого:	<b>490</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>95</b>	<b>515</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1810</b>	<b>58</b>	<b>40</b>	<b>294</b>	<b>1766</b>	



Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 8</b>	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>92</b>	<b>422</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24</b>	<b>100</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,80	4,07	4,22	56,55	26/1
	Суп рыбный с форелью	200	8,82	1,54	17,72	120,01	44/1/1
	Гарнир пшеничный	130	5,98	0,68	35,31	171,24	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"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>114</b>	<b>764</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Куриное рагу с картофелем	220	15,39	16,71	25,87	315,20	2/2
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	<b>488</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1960</b>	<b>68</b>	<b>43</b>	<b>279</b>	<b>1774</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 9</b>	Каша овсяная безмолочная	200	7,14	4,14	38,29	218,98	/0
<b>Завтрак:</b>	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:	<b>435</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>79</b>	<b>403</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из огурцов и помидоров	60	0,55	4,08	1,98	46,83	12/2/2
	Суп овощной со свежеморожеными овощами	200	2,56	6,85	15,80	135,02	35/3
	Слоёные голубцы с мясом	220	14,66	16,88	15,81	273,80	31/2
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	200	0,35	0,09	19,70	81,02	14/2
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Итого:	<b>780</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>103</b>	<b>783</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	200	4,87	7,60	1,42	93,54	39/1
	Хлеб "Прибрежный"	35	2,14	0,42	13,97	68,18	
	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Оладьи печёные	70	4,49	13,75	33,26	274,75	11/1
	Итого:	<b>505</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>492</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1820</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>254</b>	<b>1723</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 10</b>	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	<b>510</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>77</b>	<b>376</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>101</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Суп с домашней лапшой	200	3,58	4,40	15,57	116,17	19а/3/3
	Плов с курицей	200	18,10	20,68	36,77	405,51	42*/9/9
	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:	<b>730</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	<b>806</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Овощное рагу с мясом	220	12,85	15,42	17,73	261,12	28/2
	Хлеб "Прибрежный"	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Пастила	30	0,16		20,64	83,20	
	Итого:	<b>500</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	<b>538</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1940</b>	<b>56</b>	<b>50</b>	<b>287</b>	<b>1821</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 11</b>	Каша пшённая безмолочная	200	6,90	1,98	44,89	224,98	/0
<b>Завтрак:</b>	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:	<b>440</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>87</b>	<b>472</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Компот из кураги и изюма	200	0,65	0,07	23,63	97,79	2/2
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>98</b>	
<b>Обед:</b>	Икра свекольная с чесноком	60	1,05	4,07	6,00	64,79	22/2
	Суп гречневый	200	6,64	6,84	20,09	168,47	14/2/2
	Макаронные изделия отварные	150		4,00		35,96	6/1
	Бефстроганов из печени	80	15,12	5,06	8,02	138,08	21/3
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	<b>770</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>94</b>	<b>691</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Бигус с мясом	220	14,68	15,44	10,29	238,72	9/2
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Пирожок с картофелем и луком	80	6,25	6,66	37,48	234,89	131/0
	Итого:	<b>530</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>564</b>	
<b>Итого за 11 день:</b>		<b>1940</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>273</b>	<b>1824</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 12</b>	Вермишель отварная	200	5,50	5,65	38,24	225,79	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Батон с джемом	45	2,67	1,06	28,05	132,32	1/0
	Итого:	<b>445</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>80</b>	<b>414</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	Итого:	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>84</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	5,65	56*/3/3
	Борщ	200	2,76	3,43	18,69	116,64	36/3/3
	Картофельное пюре	150	2,41	0,48	19,59	92,36	9/1
	Шницель припущенный	70	12,23	13,42	0,82	172,95	/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"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Итого:	<b>770</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>110</b>	<b>718</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Рис припущенный с маслом	130	3,36	5,48	35,52	204,80	2/1
	Котлеты рыбные	70	11,64	2,25	3,16	79,42	134/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Булочка "Домашняя"	70	5,59	2,34	37,84	194,66	3/3
	Итого:	<b>500</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>96</b>	<b>569</b>	
<b>Итого за 12 день:</b>		<b>1815</b>	<b>58</b>	<b>37</b>	<b>306</b>	<b>1785</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 13</b>	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
<b>Завтрак:</b>	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3/0
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	<b>510</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	<b>409</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,71	2,17	44,57	50*/9/9
	Свекольник	200	2,57	3,42	18,97	116,91	41/1/1
	Капуста цветная запечённая	150	1,44	5,62	3,99	72,27	7.40/9
	Котлеты из говядины	80	12,71	10,41	12,23	193,52	299/9
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Итого:	<b>790</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из соленых огурцов	60	0,48	4,06	1,21	43,24	5/4
	Плов гречневый с мясом	220	18,03	16,31	31,69	345,59	/0
	Хлеб "Прибрежный"	35	2,14	0,42	13,97	68,18	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Сушки	35	1,05	1,75		19,95	
	Итого:	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>55</b>	<b>509</b>	
<b>Итого за 13 день:</b>		<b>2050</b>	<b>58</b>	<b>50</b>	<b>263</b>	<b>1733</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 14</b>	Каша пшеничная безмолочная	200	6,90	0,78	45,73	217,54	/0
<b>Завтрак:</b>	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Батончик к чаю	40	3,00	1,16	20,56	104,68	
	Итого:	<b>440</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>90</b>	<b>418</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Яблоко запечённое	80	0,35	0,35	13,61	59,03	/0
	Итого:	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>59</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка и консервированного огурца	60	0,98	5,08	2,48	59,44	46/0
	Щи с капустой	200	5,03	5,21	18,55	141,15	32/1/3
	Тефтели с рисом в соусе	220	15,98	11,76	41,08	334,09	1/3
	Компот из яблок, груш, кураги	200	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	<b>760</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>806</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Жаркое по-домашнему	220	15,45	17,50	28,90	334,74	153/0
	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 сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Итого:	<b>490</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>55</b>	<b>512</b>	
<b>Итого за 14 день:</b>		<b>1770</b>	<b>61</b>	<b>48</b>	<b>279</b>	<b>1795</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 15</b>	Каша овсяная безмолочная	200	7,14	4,14	38,29	218,98	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Батон с джемом	40	2,28	0,90	23,81	112,44	1/0
	Итого:	<b>440</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>76</b>	<b>389</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок сливовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>126</b>	
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая конс	60		4,20	4,20	54,60	
	Суп рисовый с чесноком	200	2,65	3,46	21,63	128,21	12/2/2
	Капуста тушеная с томатом	140	2,99	2,19	9,02	67,69	10/1
	Шницель припущенный	70	12,23	13,42	0,82	172,95	/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"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Итого:	<b>770</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>99</b>	<b>726</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Рагу из овощей	200	4,43	3,54	23,34	142,94	14/1
	Котлеты (биточки) куриные	70	12,63	11,49	4,59	172,18	13/3
	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	
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Итого:	<b>620</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>90</b>	<b>581</b>	
<b>Итого за 15 день:</b>		<b>2030</b>	<b>56</b>	<b>46</b>	<b>296</b>	<b>1822</b>	



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

День: понедельник

Неделя: четвертая

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 безмолочная	200	4,20	0,60	49,39	219,76	/0
<b>Завтрак:</b>	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	40	2,40	7,20	23,60	168,80	
	Итого:	<b>440</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>87</b>	<b>446</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Итого:	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,80	4,07	4,22	56,55	26/1
	Суп с мучными клецками	200	4,12	4,30	24,43	152,91	18/1/1
	Рагу со свежемороженой гавайской смесью с рисом	150	4,22	4,77	24,84	159,12	32/1
	Котлеты мясные	70	12,16	11,12	3,15	161,25	4/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	<b>770</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>114</b>	<b>804</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Гарнир пшеничный	150	6,90	0,78	40,74	197,58	4/1
	Бефстроганов из печени	80	15,12	5,06	8,02	138,08	21/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3/0
	Крендельки	30	0,60	1,20	3,90	28,80	
	Итого:	<b>490</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>87</b>	<b>516</b>	
<b>Итого за 16 день:</b>		<b>1790</b>	<b>61</b>	<b>42</b>	<b>297</b>	<b>1806</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 17</b>	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
<b>Завтрак:</b>	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	
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	<b>525</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>85</b>	<b>416</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Компот из облепихи	200	0,30	1,35	19,39	90,91	/0
	Итого:	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>91</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Огонёк"	60	0,07	4,00	1,50	42,22	32/1/1
	Борщ вегетарианский	200	2,71	3,42	18,43	115,35	39/2/2
	Рис припущенный с маслом	150	3,85	6,54	40,70	237,10	2/1
	Котлеты рыбные	70	11,64	2,25	3,16	79,42	134/1
	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0,05	18,89	76,51	22/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	<b>750</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>117</b>	<b>722</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Бигус с мясом	230	15,38	12,40	10,76	216,07	9/2
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Булочка дорожная	70	4,90	8,51	40,26	257,25	453/9
	Итого:	<b>540</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>75</b>	<b>583</b>	
<b>Итого за 17 день:</b>		<b>2015</b>	<b>58</b>	<b>44</b>	<b>297</b>	<b>1811</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 18</b>	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
<b>Завтрак:</b>	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Батон с джемом	40	2,28	0,90	23,81	112,44	1/0
	Итого:	<b>440</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>90</b>	<b>413</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>101</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	56*/3/3
	Суп гороховый с гренками	200	11,77	6,97	28,14	222,24	67(а)/0
	Плов гречневый с курицей	220	4,77	5,07	22,11	153,18	15/0
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	200	0,17	0,14	21,27	87,04	18/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	<b>760</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	<b>664</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Бабушкин суп	200	10,17	9,27	26,91	231,57	39/1
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Пастила	40	0,21		27,52	110,93	
	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	Итого:	<b>580</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>536</b>	
<b>Итого за 18 день:</b>		<b>1980</b>	<b>47</b>	<b>25</b>	<b>324</b>	<b>1714</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 19</b>	Каша пшённая безмолочная	200	6,90	1,98	44,89	224,98	/0
<b>Завтрак:</b>	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	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	<b>515</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>85</b>	<b>410</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Компот "Мандариновая долька"	200	0,20	0,05	19,84	80,61	/0
	Итого:	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>81</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,71	2,17	44,57	50*/9/9
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,33	3,98	13,87	124,48	14/3/3
	Макаронные изделия отварные	150	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	80	15,66	14,18	3,73	205,04	33/3
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Итого:	<b>790</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>93</b>	<b>746</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Азу с чесноком и картофелем	220	14,33	12,17	24,36	264,25	14/3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлеб "Прибрежный"	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Кисель из отвара шиповника	200	0,38	0,14	23,82	98,05	28/3
	Итого:	<b>510</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>523</b>	
<b>Итого за 19 день:</b>		<b>2015</b>	<b>66</b>	<b>48</b>	<b>267</b>	<b>1759</b>	

Меню приготавливаемых блюд 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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 20</b>	Каша "Дружба" безмолочная	200	5,55	1,29	47,14	222,37	/0
<b>Завтрак:</b>	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	
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Итого:	<b>525</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>91</b>	<b>426</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Компот из кураги и изюма	200	0,65	0,07	23,63	97,79	2/2
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>98</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Суп с домашней лапшой	200	7,32	7,62	15,75	160,83	19a/3/3
	Капуста тушеная с томатом	140	2,99	2,19	9,02	67,69	10/1
	Котлеты (биточки) куриные	70	12,48	11,33	4,35	169,22	13/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,15	19,61	80,57	17/3
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	<b>760</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>97</b>	<b>758</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Плов с мясом	220	15,26	18,24	40,09	385,44	7/3
	Хлеб "Прибрежный"	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Сушки	30	0,90	1,50		17,10	
	Итого:	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>556</b>	
<b>Итого за 20 день:</b>		<b>1985</b>	<b>61</b>	<b>50</b>	<b>286</b>	<b>1838</b>	