



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

14 сентября 2024 г.

**Основное (организованное) меню,
включающее горячее питание**
Общества с ограниченной ответственностью
Малого инновационного предприятия
«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"

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 пшеничная молочная	150	5,86	6,57	22,36	172,03	8/1
Завтрак:	Чай с молоком	170	2,47	2,72	13,00	86,32	4/3
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Итого:	410	10	13	56	380	
2 завтрак:	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	150	4	4	16	115	
Обед:	Огурцы консервированные	40					78*/0
	Суп овощной	150	2,09	4,42	12,32	97,43	35/3
	Макаронные изделия отварные	130	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Суфле мясное	65	12,52	13,40	1,60	177,08	24/3
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	625	20	21	65	529	
Уплот полдник:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	7,79	6,07	8,54	119,83	14/3/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	16,71	67,59	22/3
	Хачапури	55	7,94	7,58	23,84	195,34	11/3
	Итого:	375	17	14	57	422	
Итого за 1 день:		1560	51	51	195	1446	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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						
День 2	Каша манная молочная	150	5,34	6,49	20,73	162,65	7/1
Завтрак:	Какао с молоком	170	4,67	4,96	15,06	123,60	7/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,53	3,48	10,33	78,78	2/1
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
	Итого:	404	12	15	52	392	
2 завтрак:	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Итого:	150	5	6	2	82	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,13	2,08	2,53	33,26	6/4
	Свекольник с яйцом	150	7,35	9,49	9,27	151,89	42/3/3
	Картофельное пюре	120	2,81	3,98	18,92	122,76	9/1
	Котлеты рыбные	60	9,42	2,24	2,61	68,20	134/1
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	610	26	19	85	611	
Уплот полдник:	Салат из томатов в с/с	40	0,07	2,00	1,74	25,20	31/1
	Плов с мясом	170	12,39	13,53	34,13	307,79	7/3
	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:	400	14	16	53	413	
Итого за 2 день:		1564	57	56	192	1497	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 пшеничная молочная с изюмом	150	5,93	6,95	24,08	182,58	3/1
Завтрак:	Чай с молоком	170	2,18	2,40	8,54	64,42	4/3
	Батончик к чаю	20	1,50	0,58	10,28	52,34	
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Итого:	350	10	10	48	322	
2 завтрак:	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Итого:	80	1	0	15	67	
Обед:	Салат «Зимний»	40	0,28	0,04	0,76	47,69	21
	Суп "Рябчик"	150	2,65	4,14	10,79	91,01	20/5/5
	Капуста тушеная с томатом	110	2,40	4,04	7,29	75,18	10/1
	Люля-кебаб	63	10,21	9,21	5,24	144,63	18/5
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	593	22	19	76	560	
Уплот полдник:	Салат из свежих фруктов	40	0,38	0,09	7,01	30,38	34/7
	Чизкейк творожный	130	20,61	7,56	44,46	328,35	117(a)/
	Молочный подлив из крахмала	40	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Итого:	350	26	15	61	481	
Итого за 3 день:		1373	58	44	201	1430	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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	Омлет натуральный с маслом	130	11,05	15,77	2,81	197,35	110/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	4,17	4,24	16,01	118,88	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,16	6,14	10,33	113,24	3/0
	Итого:	350	19	26	29	429	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	Итого:	150	1		18	75	
Обед:	Икра баклажанная консервированная	40	0,43	3,08	1,48	45	8/1
	Рассольник с перловой крупой	150	1,60	3,36	10,80	79,87	29/2/2
	Бефстроганов из печени	60	10,06	4,33	4,91	98,84	21/3
	Гарнир гречневый	110	6,32	3,83	28,59	174,08	1/1
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	550	22	15	77	532	
Уплот полдник:	Салат из тушеной капусты	40	0,71	3,04	2,60	40,72	44/2
	Рулет рисовый с рыбой	120	12,22	5,28	25,29	197,48	16/7/1
	Соус сметанный с томатом	40	0,43	2,67	1,78	32,80	373/9
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Чай с лимоном	170	0,08	0,01	14,26	57,45	19/3
	Апельсины	95	0,86	0,19	7,70	35,91	
	Итого:	505	17	12	68	442	
Итого за 4 день:		1555	59	53	191	1478	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 молочная жидкая	150	4,26	5,85	20,30	150,87	19/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,98	5,28	17,50	137,46	7/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,53	3,48	10,33	78,78	2/1
	Итого:	354	11	15	48	367	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	150	4	4	6	76	
Обед:	Икра свекольная с чесноком	40	0,69	3,05	3,96	46,00	22/2
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,77	3,00	12,54	84,26	38/1
	Куриное рагу с картофелем	170	12,49	12,60	22,42	253,13	2/2
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	17,09	69,36	43*/3/3
	Хлеб "Столичный"	35	2,70	1,05	17,54	90,37	
	Хлеб "Пшеничный"	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
	Итого:	580	20	20	91	625	
Уплот полдник:	Салат из консервированной кукурузы	40	0,88	0,16	4,48	22,88	126/0
	Запеканка творожная с яблоками	120	18,41	10,32	19,26	243,62	2/5
	Подлив сметанный сладкий	30	1,03	1,12	4,45	37,62	10\2
	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Мандарин	90	0,72	0,18	6,75	31,50	
	Итого:	440	21	12	56	414	
Итого за 5 день:		1524	57	50	201	1482	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
Завтрак:	Кофейный напиток со сливками	170	0,40	0,08	9,90	41,92	254/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	30	1,95	7,94	20,60	161,68	/0
	Итого:	350	8	15	51	372	
2 завтрак:	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	150	4	4	16	115	
Обед:	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Свекольник	150	1,69	4,35	10,88	89,45	41/1/1
	Рис припущенный с маслом	110	3,19	4,08	33,37	182,90	2/1
	Котлета рыбная в панировке	60	13,54	5,22	3,30	114,24	226(a)/
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Итого:	580	22	17	90	606	
Уплот полдник:	Винегрет	40	0,70	3,08	3,69	45,26	30/1
	Рулет мясной с яйцом "Ласточкино гнездо"	60	10,28	10,13	2,19	141,01	32/3
	Хлеб "Прибрежный"	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Чай полусладкий	170			6,01	24,02	6/3
	Сухари пшеничные	25	2,13	2,70	16,68	99,50	
	Груша	95	0,38	0,29	9,79	43,23	
	Итого:	415	15	17	48	402	
Итого за 6 день:		1495	50	53	205	1495	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 молочная	150	5,20	6,54	22,21	168,52	8/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,98	5,28	17,50	137,46	7/3
	Батон с джемом	20	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Итого:	350	12	12	56	381	
2 завтрак:	Киви	95	0,76	0,38	7,70	37,24	
	Итого:	95	1	0	8	37	
Обед:	Икра кабачковая (баклажанная) консервированная	40		3,60	3,20	45,20	/0
	Суп крестьянский	150	1,92	4,45	11,42	93,35	16/3/3
	Макаронные изделия отварные	140	0,03	2,32	0,04	21,15	6/1
	Котлеты мясные	60	10,31	9,63	2,68	138,63	4/3
	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Хлеб "Столичный"	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб "Пшеничный"	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	Итого:	610	18	21	71	547	
Уплот полдник:	Картофельное пюре	120	2,81	3,98	18,92	122,76	9/1
	Суфле из печени	60	13,38	6,72	4,34	131,34	20/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Мармелад	20			16,00	64,00	
	Итого:	370	23	17	49	439	
Итого за 7 день:		1425	53	51	183	1403	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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	Омлет натуральный с маслом	130	11,05	15,77	2,81	197,35	110/1
Завтрак:	Чай с молоком	180	2,29	2,53	11,71	78,78	4/3
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,16	6,14	10,33	113,24	3/0
	Итого:	350	18	24	25	389	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	0,48	3,03	2,82	51,41	23/1
	Суп рыбный с форелью	150	6,11	1,79	10,86	84,00	44/1/1
	Гарнир пшеничный	110	3,70	1,80	21,75	117,94	4/1
	Гуляш мясной	50	9,80	10,49	2,80	144,82	16/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Итого:	540	23	18	69	531	
Уплот полдник:	Салат из тушеной моркови с яблоком	40	0,40	0,11	5,82	25,84	40/1
	Запеканка из творога	130	22,90	9,40	16,95	243,94	251/9
	Шоколадный крем	20	1,19	1,29	10,50	58,28	/0
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Итого:	420	30	16	55	480	
Итого за 8 день:		1490	72	58	170	1490	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 овсяная молочная	150	5,88	7,39	20,65	172,63	9/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	170	4,17	4,24	16,01	118,88	10/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,53	3,48	10,33	78,78	2/1
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	Итого:	439	12	15	56	412	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	150	4	4	6	76	
Обед:	Огурцы консервированные	40	0,37	3,06	1,24	33,99	78/2/2
	Суп овощной со свежеморожеными овощами	150	2,38	4,43	9,65	88,04	35/3
	Слоёные голубцы с мясом	180	12,32	13,12	12,70	218,08	31/2
	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	22	69	549	
Уплот полдник:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,98	6,28	8,52	110,38	39/1
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Оладьи печёные	50	4,19	11,17	27,41	226,97	11/1
	Молоко сгущённое	20	1,42	1,00	11,04	58,84	
	Итого:	390	12	19	60	455	
Итого за 9 день:		1559	48	60	191	1493	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 "Розовые щечки"	150	5,36	6,51	26,32	185,27	1/1
Завтрак:	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	15,89	65,13	26/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,53	3,48	10,33	78,78	2/1
	Итого:	354	7	10	53	329	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Салат из зеленого горошка	40	0,60	3,05	1,42	42,25	6/0
	Суп с домашней лапшой	150	3,04	4,07	11,82	96,04	19а/3/3
	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	14,32	59,00	14/2
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	590	13	15	99	583	
Уплот полдник:	Салат из свеклы и яблок	40	0,47	3,08	3,73	44,53	37/2
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	130	21,54	8,80	16,89	232,98	9/3
	Соус молочный	30	0,60	2,17	5,08	42,27	15/2
	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Груша	95	0,38	0,29	9,79	43,23	
	Итого:	445	23	14	56	447	
Итого за 10 день:		1569	44	39	230	1449	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 пшеничная молочная	150	6,10	7,72	23,45	187,71	199/9
Завтрак:	Чай полусладкий	170			5,01	20,02	6/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	30	1,63	7,10	17,18	139,14	/0
	Итого:	350	8	15	46	347	
2 завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Итого:	150	4	5	7	89	
Обед:	Салат из моркови тушёной с чесноком	40	0,69	3,05	3,96	45,25	6/2
	Суп гречневый	150	1,58	3,06	10,56	76,12	14/2/2
	Макаронные изделия отварные	130	0,03	2,54	0,05	23,13	6/1
	Суфле из печени	60	14,86	6,06	6,98	131,34	20/3
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	620	23	16	73	522	
Уплот полдник:	Бигус с мясом	180	12,2	12,07	8,27	190,52	9\2
	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
	Пирожок с картофелем и луком	60	4,72	5,03	28,17	176,69	131/0
	Апельсины	95	0,86	0,19	7,70	35,91	
	Итого:	325	7	6	57	307	
Итого за 11 день:		1625	54	53	191	1455	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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		Белки	Жиры	Углеводы		
День 12	Суп молочный с вермишелью	150	3,79	6,34	10,14	112,76	15/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	170	4,17	4,24	16,01	118,88	10/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,53	3,48	10,33	78,78	2/1
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Итого:	424	11	14	52	377	
2 завтрак:	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	150	4	4	16	115	
Обед:	Салат из томатов в с/с	40	0,28	0,04	0,76	34,19	31/3
	Борщ	150	5,23	7,43	10,73	130,65	36/3/3
	Картофельное пюре	110	2,60	3,62	17,40	112,61	9/1
	Мясной сырок с сыром	60	12,26	11,51	2,51	162,73	5/2
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	18,09	73,35	43*/3/3
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	560	24	23	74	606	
Уплот полдник:	Винегрет	40	0,07	3,00	1,74	45,26	30/1
	Рыбное суфле	70	13,08	5,43	1,03	105,38	11/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,24	37,31	19/3
	Булочка "Домашняя"	50	5,44	4,11	31,90	186,33	3/3
	Итого:	330	20	13	52	402	
Итого за 12 день:		1464	59	54	194	1500	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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	Омлет натуральный с маслом	130	11,05	15,77	2,81	197,35	110/1
Завтрак:	Чай с молоком	180	2,29	2,53	11,71	78,78	4/3
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,16	6,14	10,33	113,24	3/0
	Итого:	350	18	24	25	389	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Салат из картофеля с солёным огурцом	40	0,43	3,08	1,48	35,45	23/1
	Свекольник	150	1,99	4,61	13,24	102,40	41/1/1
	Котлеты мясные	60	10,00	9,35	2,66	134,86	4/3
	Капуста цветная запечённая	120	3,20	4,07	5,70	72,02	7.40/9
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	9,99	41,30	20/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	590	21	22	68	557	
Уплот полдник:	Чизкейк творожный	120	18,93	13,07	36,17	338,01	117(a)/
	Подлив из джема	30	0,06	0,06	16,77	67,86	7/1
	Сушки	20	0,60	1,00		11,40	
	Чай без сахара	150			0,02	0,06	167/0
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Итого:	390	20	14	60	449	
Итого за 13 день:		1510	59	61	174	1485	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 молочная	150	5,28	6,56	22,92	171,80	8/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	4,43	4,50	16,52	124,28	10/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,53	3,48	10,33	78,78	2/1
	Итого:	354	11	15	50	375	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	150	4	4	6	76	
Обед:	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	13,68	10,83	35,53	294,16	1/3
	Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	15,13	62,48	13/2
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	570	21	19	91	622	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	180	12,28	12,46	23,34	254,65	153/0
	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
	Яблоко запечённое	80	0,35	0,35	12,61	55,04	/0
	Итого:	470	19	18	49	432	
Итого за 14 день:		1544	56	55	196	1505	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 овсяная молочная	150	5,88	7,39	20,65	172,63	9/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,32	4,62	14,60	117,19	7/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,53	3,48	10,33	78,78	2/1
	Итого:	356	12	15	46	369	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Икра баклажанная консервированная	40		3,60	3,20	45,20	
	Суп рисовый с чесноком	150	1,54	2,98	12,40	82,51	12/2/2
	Капуста тушеная с томатом	110	2,18	2,21	6,56	54,87	10/1
	Суфле мясное	60	12,52	13,40	1,60	177,08	24/3
	Компот из черной смородины	150			9,98	39,92	31/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	570	21	23	64	547	
Уплот полдник:	Запеканка творожная с бананом	120	21,51	9,33	22,52	259,95	/0
	Йогурт вишневый	150	6,30	7,20	1,98	97,92	/0
	Гренки с сыром	30	4,04	4,48	11,34	101,80	14/0
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	380	33	21	42	490	
Итого за 15 день:		1484	66	60	173	1495	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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		Белки	Жиры	Углеводы		
День 16	Каша рисовая молочная	150	5,05	6,52	23,46	172,70	12/1
Завтрак:	Чай полусладкий	180			5,01	20,03	6/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	30	1,63	7,10	17,18	139,14	/0
	Итого:	360	7	14	46	332	
2 завтрак:	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	150	4	4	16	115	
Обед:	Салат из солёных огурцов	40	0,48	3,03	2,82	31,99	5/1
	Суп с мучными клецками	150	3,28	3,85	17,51	117,82	18/1/1
	Рагу со свежемороженой гавайской смесью с рисом	110	3,82	4,40	23,57	149,17	32/1
	Котлеты мясные	60	10,31	9,63	2,68	138,63	4/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	8,99	37,31	20/3
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Итого:	550	21	22	75	582	
Уплот полдник:	Гарнир пшеничный	110	4,85	2,36	28,55	154,83	4/1
	Печень в сметанном соусе	60	13,43	6,74	6,26	139,39	39/2
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	16,78	70,24	29/3/0
	Крендельки	20	0,40	0,80	2,60	19,20	
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	Итого:	455	21	11	71	465	
Итого за 16 день:		1515	53	50	209	1493	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,32	4,62	14,60	117,19	7/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,53	3,48	10,33	78,78	2/1
	Итого:	354	12	15	45	364	
2 завтрак:	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	180	5	6	7	102	
Обед:	Салат из томатов в с\с	40	0,07	3,00	1,10	25,20	31/1
	Борщ вегетарианский	150	1,81	5,28	10,52	96,74	39/2/2
	Рис припущенный с маслом	110	3,19	4,08	33,37	182,90	2/1
	Рыбные фрикадельки	60	10,70	2,31	2,69	74,34	8/1/1
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,09	0,04	12,65	51,25	22/3
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Итого:	570	20	16	90	587	
Уплот полдник:	Сырники из творога	130	26,16	17,21	22,66	350,12	245/9
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай без сахара	180			0,02	0,06	167/0
	Конфеты	15	0,29	0,30	2,04	12,02	
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	445	27	20	38	441	
Итого за 17 день:		1549	65	57	180	1494	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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	Каша ячневая молочная	150	5,79	6,60	23,22	175,42	13/1
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	170	4,17	4,24	16,01	118,88	10/3
	Батончик к чаю	20	1,50	0,58	10,28	52,34	
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Итого:	350	11	11	55	369	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Икра свекольная с чесноком	40	0,28	0,04	0,76	46	22/1
	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,53	3,17	15,50	104,72	46/3
	Плов гречневый с курицей	150	13,62	15,31	15,76	255,15	15/0
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,14	0,12	15,82	64,93	18/3
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	540	22	19	73	555	
Уплот полдник:	Бабушкин суп	150	7,02	7,31	15,64	156,30	39/1
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	Итого:	460	15	13	64	432	
Итого за 18 день:		1530	50	44	213	1446	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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		Белки	Жиры	Углеводы		
День 19	Омлет натуральный с маслом	130	11,05	15,77	2,81	197,35	110/1
Завтрак:	Чай с молоком	180	2,29	2,53	11,71	78,78	4/3
	Батон с маслом сливочным	25	1,53	3,48	10,33	78,78	2/1
	Сыр	15	3,95	3,99		51,69	
	Итого:	350	19	26	25	407	
2 завтрак:	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	Итого:	95	0	0	9	42	
Обед:	Икра кабачковая консервированная	40	0,43	3,08	1,48	56,5	8/1
	Суп гороховый	150	5,79	3,66	12,17	108,6	36/3/3
	Макаронные изделия отварные	110	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	60	13,46	12,36	2,92	176,73	33/3
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	600	25	22	68	572	
Уплот полдник:	Азу с чесноком и картофелем	180	11,65	12,33	17,98	229,43	14/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	23,22	96,78	29/3
	Пастила	20	0,11		13,76	55,46	
	Итого:	410	14	13	67	440	
Итого за 19 день:		1455	58	61	169	1460	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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 "Дружба"	150	5,30	6,67	21,20	165,99	2/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	3,61	3,85	12,51	99,02	7/3
	Бутерброд с маслом	40	4,16	6,14	10,33	113,24	3/0
	Итого:	370	13	17	44	378	
2 завтрак:	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Итого:	180	6	7	2	98	
Обед:	Салат из зеленого горошка	40	0,60	4,05	1,42	42,25	6/0
	Суп с домашней лапшой	150	3,04	4,07	11,82	96,04	19a/3/3
	Капуста тушеная с томатом	110	2,57	2,60	7,74	64,65	10/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,62	9,84	3,80	146,12	13/3
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	15,67	64,27	17/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	580	22	22	75	587	
Уплот полдник:	Салат из свеклы с изюмом	40	0,71	3,08	9,40	68,13	29/1/1
	Пудинг творожный	120	20,81	8,37	14,52	216,53	10/3
	Молоко сгущённое	30	2,13	1,50	16,56	88,26	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Итого:	430	24	13	53	427	
Итого за 20 день:		1560	66	59	174	1490	