



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		
	Меню						
День 1	Каша пшеничная безмолочная	200	6,90	0,78	45,73	217,54	/0
Завтрак:	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	
	Итого:	520	10	2	87	402	
2 завтрак:	Компот из кураги	200	0,62	0,04	18,10	75,20	23/3
	Итого:	200	1	0	18	75	
Обед:	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	
	Итого:	780	27	24	92	693	
Уплот полдник:	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
	Итого:	505	16	14	92	558	
Итого за 1 день:		2005	52	40	289	1729	

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		
	Меню						
День 2	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
Завтрак:	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:	510	9	2	82	380	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	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:	780	28	16	110	694	
Уплот полдник:	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:	550	17	18	90	587	
Итого за 2 день:		2040	55	35	306	1759	

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		
	Меню						
День 3	Каша пшённая безмолочная	200	6,90	1,98	44,89	224,98	/0
Завтрак:	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
	Итого:	440	10	3	88	415	
2 завтрак:	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	Итого:	90	1	0	17	75	
Обед:	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	
	Итого:	763	33	25	97	743	
Уплот полдник:	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
	Итого:	510	21	15	87	570	
Итого за 3 день:		1803	65	44	288	1804	

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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Каша кукурузная безмолочная	200	4,98	0,72	47,59	216,76	/0
Завтрак:	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:	430	8	2	85	388	
2 завтрак:	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Итого:	200	1	0	24	101	
Обед:	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:	780	33	16	122	764	
Уплот полдник:	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:	600	21	10	83	506	
Итого за 4 день:		2010	63	28	314	1759	

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		
	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
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Итого:	510	7	2	85	382	
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:	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
	Куринное 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:	780	27	23	123	804	
Уплот полдник:	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:	550	26	22	59	533	
Итого за 5 день:		2040	61	46	286	1801	

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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 6	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
Завтрак:	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы рисов Б/Г	40	3,00	0,80	24,40	116,80	
	Итого:	440	11	3	78	378	
2 завтрак:	Напиток ягодный из брусники и клюквы	180	0,22	0,13	15,32	63,26	390/9
	Итого:	180	0	0	15	63	
Обед:	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	
	Итого:	780	31	22	131	846	
Уплот полдник:	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	
	Итого:	490	21	22	58	516	
Итого за 6 день:		1890	63	47	282	1802	

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		
	Меню						
День 7	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
	Батон с джемом	40	2,28	0,90	23,81	112,44	1/0
	Итого:	440	7	2	95	425	
2 завтрак:	Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,20	
	Итого:	100	1	0	8	39	
Обед:	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:	780	28	32	96	787	
Уплот полдник:	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:	490	22	6	95	515	
Итого за 7 день:		1810	58	40	294	1766	

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		
	Меню						
День 8	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
Завтрак:	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	
	Итого:	515	10	2	92	422	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	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	
	Итого:	745	34	19	114	764	
Уплот полдник:	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	
	Итого:	500	23	22	50	488	
Итого за 8 день:		1960	68	43	279	1774	

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		
	Меню						
День 9	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	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Итого:	435	10	5	79	403	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:	100	0	0	10	44	
Обед:	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:	780	26	30	103	783	
Уплот полдник:	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:	505	12	22	63	492	
Итого за 9 день:		1820	48	57	254	1723	

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		
	Меню						
День 10	Каша гречневая безмолочная	200	7,56	1,98	39,25	205,06	/0
Завтрак:	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:	510	10	3	77	376	
2 завтрак:	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Итого:	200	1	0	24	101	
Обед:	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:	730	29	30	104	806	
Уплот полдник:	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:	500	16	16	82	538	
Итого за 10 день:		1940	56	50	287	1821	

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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 11	Каша пшённая безмолочная	200	6,90	1,98	44,89	224,98	/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	10	9	87	472	
2 завтрак:	Компот из кураги и изюма	200	0,65	0,07	23,63	97,79	2/2
	Итого:	200	1	0	24	98	
Обед:	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:	770	30	22	94	691	
Уплот полдник:	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:	530	23	22	68	564	
Итого за 11 день:		1940	63	54	273	1824	

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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 12	Вермишель отварная	200	5,50	5,65	38,24	225,79	/0
Завтрак:	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Батон с джемом	45	2,67	1,06	28,05	132,32	1/0
	Итого:	445	8	7	80	414	
2 завтрак:	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	Итого:	100	2	0	19	84	
Обед:	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:	770	26	19	110	718	
Уплот полдник:	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:	500	22	10	96	569	
Итого за 12 день:		1815	58	37	306	1785	

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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 13	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
Завтрак:	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:	510	9	2	88	409	
2 завтрак:	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Итого:	200	1	0	20	87	
Обед:	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:	790	25	25	100	728	
Уплот полдник:	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:	550	22	23	55	509	
Итого за 13 день:		2050	58	50	263	1733	

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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 14	Каша пшеничная безмолочная	200	6,90	0,78	45,73	217,54	/0
Завтрак:	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:	440	10	2	90	418	
2 завтрак:	Яблоко запечённое	80	0,35	0,35	13,61	59,03	/0
	Итого:	80	0	0	14	59	
Обед:	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:	760	29	24	120	806	
Уплот полдник:	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:	490	22	22	55	512	
Итого за 14 день:		1770	61	48	279	1795	

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		
	Меню						
День 15	Каша овсяная безмолочная	200	7,14	4,14	38,29	218,98	/0
Завтрак:	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:	440	10	5	76	389	
2 завтрак:	Сок сливовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	
	Итого:	200	1	0	30	126	
Обед:	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:	770	26	25	99	726	
Уплот полдник:	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:	620	20	16	90	581	
Итого за 15 день:		2030	56	46	296	1822	

Меню приготавливаемых блюд 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 рисовая безмолочная	200	4,20	0,60	49,39	219,76	/0
Завтрак:	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:	440	7	8	87	446	
2 завтрак:	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Итого:	90	0	0	9	40	
Обед:	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:	770	29	26	114	804	
Уплот полдник:	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:	490	25	8	87	516	
Итого за 16 день:		1790	61	42	297	1806	

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		
	Меню						
День 17	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	
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	525	11	3	85	416	
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
	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:	750	24	17	117	722	
Уплот полдник:	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:	540	23	21	75	583	
Итого за 17 день:		2015	58	44	297	1811	

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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 18	Каша ячневая безмолочная	200	6,00	0,78	44,23	207,94	/0
Завтрак:	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:	440	9	2	90	413	
2 завтрак:	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Итого:	200	1	0	24	101	
Обед:	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:	760	23	14	112	664	
Уплот полдник:	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:	580	14	10	98	536	
Итого за 18 день:		1980	47	25	324	1714	

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		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 19	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
	Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	515	10	3	85	410	
2 завтрак:	Компот "Мандариновая долька"	200	0,20	0,05	19,84	80,61	/0
	Итого:	200	0	0	20	81	
Обед:	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:	790	33	27	93	746	
Уплот полдник:	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:	510	23	18	68	523	
Итого за 19 день:		2015	66	48	267	1759	

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		
	Меню						
День 20	Каша "Дружба" безмолочная	200	5,55	1,29	47,14	222,37	/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	
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Итого:	525	9	3	91	426	
2 завтрак:	Компот из кураги и изюма	200	0,65	0,07	23,63	97,79	2/2
	Итого:	200	1	0	24	98	
Обед:	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:	760	32	27	97	758	
Уплот полдник:	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:	500	19	20	74	556	
Итого за 20 день:		1985	61	50	286	1838	