



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 3 до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 рисовая молочная	200	4,38	7,70	12,09	135,20	12/1
Завтрак:	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	510	9	17	53	397	
2 завтрак:	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	180	5	5	19	138	
Обед:	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	6,54	78*/0
	Суп овощной	200	3,10	6,88	18,35	147,63	35/3
	Макароны безглютеновые отварные	130	3,25	4,16	40,62	212,92	3/0
	Суфле мясное	70	14,48	16,60	2,06	215,55	24/3
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Итого:	690	24	28	105	770	
Уплот полдник:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,35	6,16	13,91	144,31	14/3/3
	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0,05	18,89	76,51	22/3
	Булочка безглютеновая	60	2,74	3,95	38,48	200,44	1/0
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Итого:	490	13	16	89	556	
Итого за 1 день:		1870	52	66	265	1861	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	510	14	18	68	492	
2 завтрак:	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Итого:	180	6	7	2	98	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Свекольник с яйцом	200	4,79	9,05	14,61	158,99	42/3/3
	Картофельное пюре	130	2,87	4,37	18,26	123,85	9/1
	Котлеты рыбные	70	11,41	2,37	0,94	70,66	134/1
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	700	26	26	95	717	
Уплот полдник:	Салат из томатов в с/с	60	0,07	4,00	2,50	46,22	31/1
	Плов с мясом	200	13,93	16,35	36,09	347,15	7/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Зефир	30	0,21	0,30	6,90	31,14	
	Итого:	520	16	21	72	545	
Итого за 2 день:		1910	63	72	237	1851	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 пшеничная молочная с изюмом	200	7,03	8,46	30,01	224,22	3/1
Завтрак:	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Джем	15	0,03	0,03	8,39	33,93	
	Итого:	445	12	17	71	484	
2 завтрак:	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Итого:	80	1	0	15	67	
Обед:	Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	5,65	56*/3/3
	Суп "Рябчик"	200	4,07	6,68	16,05	140,57	20/5/5
	Капуста тушеная с томатом	140	3,26	5,93	9,72	105,14	10/1
	Люля-кебаб	70	11,49	10,45	3,70	154,80	18/5
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Итого:	720	23	30	80	685	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	200	13,49	15,36	25,18	292,91	153/0
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Чай без сахара	200			0,02	0,07	167/0
	Булочка безглютеновая	60	2,74	3,95	38,48	200,44	1/0
	Итого:	490	18	20	82	581	
Итого за 3 день:		1735	55	67	249	1817	

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

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 4	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
Завтрак:	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлебцы с маслом и сыром	50	6,87	9,02	18,67	183,28	/0
	Итого:	405	19	26	41	473	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,71	2,17	44,57	50*/9/9
	Щи с капустой	200	3,25	6,89	18,84	150,29	32/1/3
	Гарнир гречневый	130	6,58	4,84	29,75	188,84	1/1
	Печень отварная	70	14,32	3,96	4,24	109,87	/0
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	710	28	24	98	720	
Уплот полдник:	Салат из тушеной капусты	60	1,09	5,09	3,76	64,97	44/2
	Рулет рисовый с рыбой	190	16,18	7,28	39,46	288,11	16/7/1
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	550	19	16	76	525	
Итого за 4 день:		1845	68	66	237	1808	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 молочная жидкая	200	4,99	7,23	23,73	179,97	19/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	430	12	16	59	433	
Обед:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Икра свекольная с чесноком	60	1,05	4,07	6,00	64,79	22/2
	Суп с лапшой	200	1,88	1,88	17,26	93,46	55/2
	Куриное рагу с картофелем	220	15,39	16,71	25,87	315,20	2/2
	Компот из вишни	200	0,20	0,05	20,61	83,71	43*/3/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	920	28	28	114	825	
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
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Итого:	600	25	21	68	567	
Итого за 5 день:		1950	65	66	242	1825	

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

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 6	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
Завтрак:	Кофейный напиток со сливками	200	0,16	0,03	13,74	55,89	254/3
	Хлебцы с маслом и сыром	50	6,87	9,02	18,67	183,28	/0
	Итого:	450	14	17	57	442	
2 завтрак:	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	180	5	5	19	138	
Обед:	Салат "Огонёк"	60	0,07	4,00	1,50	42,22	32/1/1
	Свекольник	200	2,85	6,87	19,36	150,61	41/1/1
	Рис припущенный с маслом	130	3,40	4,11	35,59	192,89	2/1
	Котлеты рыбные	70	11,41	2,37	0,94	70,66	134/1
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	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:	700	21	21	105	699	
Уплот полдник:	Винегрет	60	1,05	4,13	5,36	62,72	30/1
	Рулет мясной с яйцом "Ласточкино гнездо"	80	14,48	14,27	1,08	190,52	32/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	35	2,45	7,35	20,30	157,15	
	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	Итого:	475	18	26	51	512	
Итого за 6 день:		1805	59	69	233	1791	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	430	13	14	62	421	
2 завтрак:	Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,20	
	Итого:	100	1	0	8	39	
Обед:	Суп крестьянский	200	3,37	7,03	21,04	160,80	16/3/3
	Макароны безглютеновые отварные	130	3,25	4,16	40,62	212,92	3/0
	Котлеты мясные	70	11,93	11,24	0,93	152,49	4/3
	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3/0
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	710	22	27	115	792	
Уплот полдник:	Картофельное пюре	150	3,32	5,07	21,07	143,17	9/1
	Суфле из печени	70	13,62	8,52	4,75	150,14	20/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Мармелад Б/Г	30	0,15	0,03	21,90	88,47	
	Итого:	450	25	25	61	570	
Итого за 7 день:		1690	61	66	246	1822	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
Завтрак:	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Хлебцы с маслом и сыром	50	6,87	9,02	18,67	183,28	/0
	Итого:	405	22	29	37	495	
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	8,83	2,63	17,74	129,92	44/1/1
	Капуста цветная запечённая	150	1,44	5,62	3,99	72,27	7.40/9
	Мясо отварное	60	13,63	11,68	0,28	160,78	38/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	730	29	25	76	649	
Уплот полдник:	Куриное рагу с картофелем	220	15,39	16,71	25,87	315,20	2/2
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Итого:	500	23	27	60	573	
Итого за 8 день:		1835	75	81	197	1817	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
Завтрак:	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	510	10	13	70	437	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	180	5	5	8	92	
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 свежих фруктов	200	0,20	0,14	18,67	76,74	33/1
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	740	22	34	89	747	
Уплот полдник:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	200	4,87	7,60	1,42	93,54	39/1
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Оладьи печёные	60	2,59	12,27	33,08	253,13	11/1
	Молоко сгущённое	20	1,42	1,00	11,04	58,84	
	Итого:	500	10	25	65	527	
Итого за 9 день:		1930	47	77	231	1803	

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

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 10	Каша кукурузная молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	430	13	17	62	454	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Салат из зеленого горошка и консервирован огурца	60	0,98	5,08	2,48	59,44	46/0
	Суп с лапшой	200	1,88	1,88	17,26	93,46	55/2
	Плов с курицей	220	4,51	9,71	44,09	281,77	42*/9/9
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	200	0,35	0,09	19,70	81,02	14/2
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	740	12	18	120	691	
Уплот полдник:	Овощное рагу с мясом	220	12,85	15,42	17,73	261,12	28/2
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	540	15	22	68	533	
Итого за 10 день:		1910	42	57	274	1778	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 пшеничная молочная	200	7,27	9,26	28,74	227,24	199/9
Завтрак:	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	510	11	14	72	456	
2 завтрак:	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Итого:	180	5	6	8	107	
Обед:	Икра свекольная с чесноком	60	1,05	4,07	6,00	64,79	22/2
	Суп гречневый	200	2,92	5,07	19,94	137,03	14/2/2
	Макароны безглютеновые отварные	130	3,25	4,16	40,62	212,92	3/0
	Печень отварная	70	14,32	3,96	4,24	109,87	/0
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	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:	700	25	18	119	741	
Уплот полдник:	Бигус с мясом	220	14,68	15,44	10,29	238,72	9/2
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Булочка безглютеновая	60	2,74	3,95	38,48	200,44	1/0
	Итого:	500	19	23	69	556	
Итого за 11 день:		1890	60	61	269	1859	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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	Каша рисовая молочная	200	4,38	7,70	12,09	135,20	12/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Итого:	510	13	17	63	456	
2 завтрак:	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	
	Итого:	200	5	5	22	153	
Обед:	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Борщ	200	3,04	6,88	19,08	150,34	36/3/3
	Картофельное пюре	150	3,32	5,07	21,07	143,17	9/1
	Мясной сырок с сыром	75	3,40	4,30	0,93	55,91	5/2
	-Компот из вишни	200	0,20	0,05	20,61	83,71	43*/3/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	745	15	18	100	616	
Уплот полдник:	Салат из томатов в с/с	60	0,07	4,00	2,50	46,22	31/1
	Рыбное суфле	80	16,97	7,47	1,44	140,81	11/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Булочка безглютеновая	60	2,74	3,95	38,48	200,44	1/0
	Итого:	430	22	21	74	572	
Итого за 12 день:		1885	54	60	259	1796	

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

День: среда
Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 13	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
Завтрак:	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы с маслом и сыром	50	6,87	9,02	18,67	183,28	/0
	Итого:	405	19	26	36	451	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,71	2,17	44,57	50*/9/9
	Свекольник	200	2,85	6,87	19,36	150,61	41/1/1
	Капуста цветная запечённая	150	1,44	5,62	3,99	72,27	7.40/9
	Котлеты мясные	70	11,93	11,24	0,93	152,49	4/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	740	21	34	76	689	
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
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	590	21	21	67	545	
Итого за 13 день:		1935	62	80	203	1785	

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

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 14	Каша кукурузная молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	430	13	17	62	454	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	180	5	5	8	92	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Щи с капустой	200	3,25	6,89	18,84	150,29	32/1/3
	Тефтели с рисом в соусе	220	15,58	13,17	38,29	333,97	1/3
	Компот из яблок, груш, кураги	200	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	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:	720	24	25	104	735	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	220	14,74	16,89	27,66	321,51	153/0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Яблоко запечённое	80	0,35	0,35	13,61	59,03	/0
	Итого:	540	20	22	50	475	
Итого за 14 день:		1870	62	69	223	1757	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
Завтрак:	Какао на молоке	200	5,95	6,49	19,44	159,96	8/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	430	15	19	62	484	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Икра баклажанная конс.	60		5,40	4,80	67,80	
	Суп рисовый с чесноком	200	2,67	4,91	21,66	141,43	12/2/2
	Капуста тушеная с томатом	140	3,03	5,82	9,09	100,74	10/1
	Суфле мясное	70	15,44	17,70	2,25	229,99	24/3
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	720	25	35	82	742	
Уплот полдник:	Рагу из овощей	200	4,47	7,17	23,41	175,99	14/1
	Котлеты (биточки) куриные	70	12,17	11,44	1,64	158,12	13/3
	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Мармелад Б/Г	20	0,10	0,02	14,60	58,98	
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Итого:	560	24	26	49	525	
Итого за 15 день:		1910	65	80	218	1850	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 молочная	200	6,13	7,95	30,59	218,45	12/1
Завтрак:	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	510	9	13	65	407	
2 завтрак:	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	180	5	5	19	138	
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,80	4,07	4,22	56,55	26/1
	Суп овощной	200	3,10	6,88	18,35	147,63	35/3
	Рагу со свежемороженой гавайской смесью с рисом	150	4,22	4,77	24,84	159,12	32/1
	Котлеты мясные	70	11,93	11,24	0,93	152,49	4/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Итого:	730	24	28	92	716	
Уплот полдник:	Картофель отварной с луком	130	2,77	5,36	22,07	147,56	20/5
	Печень отварная	70	14,32	3,96	4,24	109,87	/0
	Напиток шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3/0
	Булочка безглютеновая	60	2,74	3,95	38,48	200,44	1/0
	Итого:	460	20	13	87	551	
Итого за 16 день:		1880	58	59	263	1811	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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		Белки	Жиры	Углеводы		
День 17	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	430	14	18	60	457	
2 завтрак:	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	180	5	6	7	102	
Обед:	Салат "Огонёк"	60	0,07	4,00	1,50	42,22	32/1/1
	Борщ вегетарианский	200	2,99	6,87	18,82	149,05	39/2/2
	Рис припущенный с маслом	150	3,90	4,90	40,78	222,80	2/1
	Рыбные фрикадельки	70	12,21	3,28	0,94	81,96	8/1/1
	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0,05	18,89	76,51	22/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	740	24	20	118	748	
Уплот полдник:	Бигус с мясом	220	14,68	15,44	10,29	238,72	9/2
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Мармелад Б/Г	20	0,10	0,02	14,60	58,98	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Итого:	570	17	22	61	510	
Итого за 17 день:		1920	60	66	246	1816	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 кукурузная молочная	200	6,04	7,94	26,29	200,80	8/1
Завтрак:	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Джем	15	0,03	0,03	8,39	33,93	
	Итого:	445	11	12	68	422	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	200	1		24	100	
Обед:	Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	5,65	56*/3/3
	Суп гороховый	200	6,64	5,16	25,56	175,19	36/3
	Плов гречневый с курицей	220	4,84	11,60	22,23	212,66	15/0
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	200	0,17	0,14	21,27	87,04	18/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	730	16	23	106	695	
Уплот полдник:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	200	4,87	7,60	1,42	93,54	39/1
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	40	2,80	8,40	23,20	179,60	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Пастила	30	0,16		20,64	83,20	
	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	Итого:	550	15	21	72	532	
Итого за 18 день:		1925	43	55	270	1748	

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

День: четверг

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 19	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
Завтрак:	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы с маслом и сыром	50	6,87	9,02	18,67	183,28	/0
	Итого:	405	19	26	36	451	
2 завтрак:	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	80	0	0	8	36	
Обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,71	2,17	44,57	50*/9/9
	Суп с пшеном и рыбными фрикадельками	200	7,47	5,57	18,21	152,68	46/3/3
	Макароны безглютеновые отварные	130	3,25	4,16	40,62	212,92	3/0
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	70	13,28	12,28	1,10	168,09	33/3
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	690	28	26	104	765	
Уплот полдник:	Азу с чесноком и картофелем	220	14,37	15,80	24,43	297,30	14/3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Итого:	490	22	27	64	588	
Итого за 19 день:		1665	69	79	213	1840	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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"	200	5,53	8,03	18,74	169,37	2/1
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	30	2,29	4,23	18,37	120,65	/0
	Итого:	430	13	17	54	423	
2 завтрак:	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Итого:	180	6	7	2	98	
Обед:	Салат из зеленого горошка и консервированного огурца	60	0,98	5,08	2,48	59,44	46/0
	Суп с лапшой	200	1,88	1,88	17,26	93,46	55/2
	Капуста тушеная с томатом	150	3,26	5,93	9,72	105,14	10/1
	Котлеты (биточки) куриные	70	12,17	11,44	1,64	158,12	13/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,15	19,61	80,57	17/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	740	23	26	88	673	
Уплот полдник:	Плов с мясом	200	13,93	16,35	36,09	347,15	7/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Итого:	520	17	23	75	572	
Итого за 20 день:		1870	59	73	219	1765	