



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»

**Летне-осенний период – с 01.06. по 31.10.  
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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 1</b>	Каша ячневая молочная	150	5,59	6,57	21,91	169,15	13/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток со сливками	180	0,13	0,03	10,62	43,25	254/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	24	1,31	6,26	13,75	116,60	/0
	Итого:	<b>354</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>329</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Итого:	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Суп-пюре из разных овощей на овощном отваре	150	1,73	3,83	9,53	79,40	110/9
	Гарнир гречневый	120	5,82	3,48	26,31	159,75	1/1
	Говядина тушеная с томатным пюре	60	11,68	11,81	2,48	162,90	371/3
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>606</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих овощей	40	0,60	3,10	2,71	41,04	47/5/5
	Рыбное суфле	60	14,35	6,58	1,10	121,09	11/3
	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 с лимоном	180	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Сухари ванильные	30	2,55	3,24	20,01	119,40	
<b>Итого за 1 день:</b>	Итого:	<b>380</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>48</b>	<b>452</b>	
		<b>1404</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>184</b>	<b>1419</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 2</b>	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Батон с джемом	40	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>376</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Виноград	90	0,72	0,45	9,00	42,93	
	Итого:	<b>90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,70	2,04	3,97	36,99	53*/9/9
	Суп "Рябчик"	150	3,41	4,83	10,83	100,44	20/5/5
	Пюре из гороха с маслом	110	8,33	2,89	17,18	128,17	7/1
	Котлеты мясные	60	10,31	9,63	2,68	138,63	4/3
	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	<b>560</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>610</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	40	0,35	4,06	1,55	44,13	63*/3/3
	Макаронны отварные с сыром	145	3,97	6,17	0,04	71,52	8/1
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Булочка "Нежная"	50	4,63	7,67	30,13	208,08	579/3
	Итого:	<b>405</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>444</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1405</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>163</b>	<b>1473</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 3</b>	Каша овсяная молочная	150	5,64	7,27	19,41	165,59	9/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	4,21	17,37	123,53	10/3
	Батоны особые с маслом сливочным	25	1,54	4,21	10,35	85,39	/0
	Итого:	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>47</b>	<b>375</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из сладкого перца	40	0,20	3,01	1,53	34,00	9/4/4
	Рассольник с перловой крупой	150	1,98	4,43	13,41	101,47	29/2/2
	Овощи тушёные с баклажанами	110	2,45	4,72	12,57	102,50	15/2
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	55	10,59	9,73	2,27	138,92	33/3
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	<b>585</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>73</b>	<b>577</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свеклы с изюмом	40	0,71	3,08	9,40	68,13	29/1/1
	Пудинг творожный	130	23,56	9,32	15,93	241,75	10/3
	Молоко сгущённое	30	2,13	1,50	16,56	88,26	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	<b>430</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>448</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1520</b>	<b>63</b>	<b>57</b>	<b>179</b>	<b>1484</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 4</b>	Каша манная молочная	150	5,34	6,49	20,73	162,65	7/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	20	4,16	6,14	10,33	113,24	3/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	<b>388</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>76</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,48	1,44	29,71	50*/9/9
	Свекольник	150	1,96	4,41	13,20	100,36	41/1/1
	Рис припущенный с маслом	110	2,76	3,44	28,91	157,63	2/1
	Печень в сметанном соусе	60	9,89	4,32	4,02	94,45	39/2
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	2,12	9,48	43*/3/3
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>537</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих баклажанов	40	0,66	3,06	2,64	40,67	19/2/2
	Рыбные фрикадельки	60	9,96	2,94	2,69	77,01	8/1/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Булочка "Домашняя"	50	4,93	4,06	29,37	173,65	3/3
	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	24,50	
	Итого:	<b>400</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>63</b>	<b>420</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1470</b>	<b>56</b>	<b>47</b>	<b>194</b>	<b>1420</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 5</b>	Каша пшеничная молочная	150	3,79	6,34	10,14	112,76	8/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	4,21	17,37	123,53	10/3
	Батон с маслом сливочным	25	1,54	4,21	10,35	85,39	2/1
	Итого:	<b>355</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>38</b>	<b>322</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
	Итого:	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из редиса со свежими огурцами	40	0,33	3,64	0,90	37,64	45/3
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	150	4,47	6,77	9,86	118,17	25/4/4
	Куриное рагу с картофелем	170	12,49	12,60	22,42	253,13	2/2
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,14	0,12	18,82	76,90	18/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>82</b>	<b>634</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Морковь с сахаром	40	0,47	3,04	4,48	47,08	25/2
	Запеканка творожная с яблоками	130	19,17	8,01	19,30	226,05	2/5
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай полусладкий	180			5,01	20,02	6/3
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Итого:	<b>460</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>365</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1565</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>178</b>	<b>1398</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 6</b>	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	180	2,61	2,88	14,23	93,27	4/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	24	1,31	6,26	13,75	116,60	/0
	Итого:	<b>354</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>378</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 "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Суп крестьянский	150	2,22	4,51	13,86	104,87	16/3/3
	Макаронные изделия отварные	130	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Люля-кебаб	65	10,60	9,53	5,36	149,62	18/5
	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:	<b>625</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>541</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свеклы с чесноком	40	0,55	4,04	3,23	51,41	23/1
	Кабачки фаршированные мясом запечённые в соусе	180	12,28	12,14	14,98	218,18	27/2
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Напиток шиповника	180	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	Зефир	25	0,18	0,25	5,75	25,95	
	Итого:	<b>455</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>432</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1524</b>	<b>44</b>	<b>54</b>	<b>183</b>	<b>1391</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 7</b>	Каша "Дружба"	150	4,60	6,57	14,80	136,68	2/1
<b>Завтрак:</b>	Какао на молоке	180	4,47	4,88	15,08	122,11	8/3
	Батоны особые с маслом сливочным	25	1,54	4,21	10,35	85,39	/0
	Итого:	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>344</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Слива	80	0,64	0,24	7,68	35,44	
	Итого:	<b>80</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>35</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	3,06	1,24	33,99	12/2/2
	Суп рыбный с форелью	150	6,31	1,83	12,49	91,68	44/1/1
	Гарнир пшеничный	110	4,85	2,36	28,55	154,83	4/1
	Бефстроганов из мяса в молочном соусе	60	9,84	11,10	2,74	150,08	19/3
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,28	0,08	16,32	66,98	14/2
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>570</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>91</b>	<b>643</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Соус со свежими помидорами и овощами	30	0,38	0,76	2,13	16,93	6/2
	Запеканка картофельная с отварной печенью	180	14,01	7,66	26,84	232,24	12/3
	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
	Конфеты	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	Итого:	<b>440</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>45</b>	<b>387</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1445</b>	<b>59</b>	<b>49</b>	<b>184</b>	<b>1410</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 8</b>	Каша овсяная молочная	150	5,64	7,27	19,41	165,59	9/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	4,21	17,37	123,53	10/3
	Батон с джемом	40	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	<b>364</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>115</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Свекольник с отварной свеклой	150	1,95	4,35	11,85	94,26	34/8
	Рис припущенный с маслом	110	2,69	3,43	28,17	154,30	2/1
	Котлета рыбная в панировке	60	13,15	4,70	4,82	114,00	226(a)/
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>97</b>	<b>604</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Чизкейк творожный	130	20,67	17,31	29,60	356,90	117(a)/
	Молочный подлив из крахмала	30	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Чай без сахара	150			0,02	0,06	167/0
	Сушки	15	0,45	0,75		8,55	
	Абрикосы	95	0,86	0,10	8,55	38,48	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>43</b>	<b>436</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1540</b>	<b>62</b>	<b>49</b>	<b>208</b>	<b>1519</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 9</b>	Каша пшеничная молочная с изюмом	150	5,93	6,95	24,08	182,58	3/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	180	2,61	2,88	14,23	93,27	4/3
	Батон с маслом сливочным	25	1,54	4,21	10,35	85,39	2/1
	Итого:	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>49</b>	<b>361</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Черешня	95	0,68	0,43	8,55	40,78	
	Итого:	<b>95</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров с репчатого лука	40	0,43	3,08	1,62	35,86	13/2/2
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6,80	4,27	8,54	99,67	14/3/3
	Плов гречневый с курицей	180	4,02	7,74	18,43	159,44	15/0
	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Хлеб "Столичный"	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>585</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	<b>537</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,70	2,04	3,97	36,99	53*/9/9
	Мясной сырок с сыром	60	12,26	11,51	2,51	162,73	5/2
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Слойка "Уральская"	60	3,57	2,36	26,94	143,24	59/0/9
	Итого:	<b>340</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>58</b>	<b>451</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1375</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>196</b>	<b>1390</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 10</b>	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,16	6,14	10,33	113,24	3/0
	Итого:	<b>320</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>357</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Итого:	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>82</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из сладкого перца	40	0,20	3,01	1,53	34,00	9/4/4
	Суп с домашней лапшой	150	3,04	4,07	11,82	96,04	19а/3/3
	Слоёные голубцы с мясом	160	10,92	11,62	11,85	195,67	31/2
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	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:	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>542</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из моркови с курагой	40	0,70	0,05	6,62	29,68	51*/9/9
	Запеканка из творога	130	22,90	9,40	16,95	243,94	251/9
	Шоколадный крем	30	1,79	1,93	15,75	87,49	/0
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	<b>430</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	<b>418</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1470</b>	<b>66</b>	<b>59</b>	<b>152</b>	<b>1399</b>	

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 11</b>	Каша ячневая молочная	150	5,59	6,57	21,91	169,15	13/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	180	2,61	2,88	14,23	93,27	4/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	24	0,16	3,24	1,42	35,46	/0
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>38</b>	<b>298</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>115</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты со свеклой	40	0,63	2,43	2,37	33,95	69/3/3
	Суп гречневый	150	5,73	6,36	13,58	134,41	14/2/2
	Макаронные изделия отварные	130	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Гуляш мясной	50	9,80	10,49	2,80	144,82	16/3
	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>553</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Перец фаршированный рисом мясом запечённый	180	10,86	12,58	12,86	208,08	30/2
	в соусе						
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Гренки с сыром	30	4,04	4,48	11,34	101,80	14/0
	Киви	95	0,76	0,38	7,70	37,24	
<b>Итого за 11 день:</b>	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>49</b>	<b>426</b>	

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 12</b>	Каша "Розовые щечки"	150	5,36	6,51	26,32	185,27	1/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Батоны особые с маслом сливочным	25	1,54	4,21	10,35	85,39	/0
	Итого:	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>51</b>	<b>382</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Слива	80	0,64	0,24	7,68	35,44	
	Итого:	<b>80</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>35</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	3,06	1,24	33,99	12/2/2
	Свекольник	150	1,96	4,41	13,20	100,36	41/1/1
	Рис припущенный с маслом	110	2,69	3,43	28,17	154,30	2/1
	Рыбные фрикадельки	60	9,96	2,94	2,69	77,01	8/1/1
	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"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>90</b>	<b>574</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Овощи тушёные с баклажанами	130	2,88	7,25	14,78	135,85	15/2
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Ватрушка с творогом	50	8,90	5,97	25,05	189,39	8/3
	Итого:	<b>400</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>63</b>	<b>492</b>	
<b>Итого за 12 день:</b>		<b>1405</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>212</b>	<b>1483</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 13</b>	Суп молочный с вермишелью	150	3,79	6,34	10,14	112,76	15/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	4,21	17,37	123,53	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	20	4,16	6,14	10,33	113,24	3/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>38</b>	<b>350</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	40	0,43	3,08	1,48	35,32	8/1
	Суп с пшеном и рыбными фрикадельками	150	5,79	3,66	12,16	104,62	46/3/3
	Капуста тушеная с томатом	120	2,46	8,39	7,40	115,03	10/1
	Котлеты мясные	60	10,31	9,63	2,68	138,63	4/3
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>620</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>77</b>	<b>643</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свеклы с черносливом	40	0,68	3,10	8,39	64,15	27/1
	Запеканка творожная с бананом	130	20,24	8,18	22,45	244,24	/0
	Топпинг ягодный	30	0,04	0,02	5,91	24,00	/0
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Нектарин	70	0,85	3,78	3,99	53,40	
	Итого:	<b>420</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>406</b>	
<b>Итого за 13 день:</b>		<b>1540</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>166</b>	<b>1483</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 14</b>	Каша пшеничная молочная	150	3,79	6,34	10,14	112,76	8/1
<b>Завтрак:</b>	Какао на молоке	180	5,37	5,85	18,50	148,12	8/3
	Батон с джемом	40	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Итого:	<b>370</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>336</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Виноград	70	0,56	0,35	7,00	33,39	
	Итого:	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,52	56*/3/3
	Сырный суп-пюре	150	4,55	5,60	15,53	130,76	21/5/5
	Плов с курицей	170	3,26	6,07	31,99	195,54	42*/9/9
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>610</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>101</b>	<b>580</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Жаркое по-домашнему	180	12,32	13,44	25,14	270,87	153/0
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Ватрушка с джемом	50	3,67	3,74	26,89	155,79	6/3
	Итого:	<b>400</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>65</b>	<b>486</b>	
<b>Итого за 14 день:</b>		<b>1450</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>218</b>	<b>1435</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 15</b>	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Батон с маслом сливочным	25	1,54	4,21	10,35	85,39	2/1
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Итого:	<b>375</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>361</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	<b>180</b>	<b>1</b>		<b>21</b>	<b>90</b>	
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	40	0,46	4,06	2,25	47,31	52/3/3
	Суп гороховый с гренками	150	5,18	3,41	19,66	129,96	67(a)/0
	Картофельное пюре	110	2,39	3,38	16,03	104,11	9/1
	Печень в сметанном соусе	60	9,89	4,32	4,02	94,45	39/2
	Напиток ягодный из брусники и клюквы	150	0,19	0,11	12,77	52,72	390/9
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>570</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>574</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из моркови и яблок с сахаром	40	0,31	0,12	5,55	24,47	17/2
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	130	22,61	12,67	15,43	266,10	9/3
	Соус молочный	30	0,93	2,24	5,56	46,08	15*/9/9
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Мармелад	20			16,00	64,00	
	Итого:	<b>370</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>421</b>	
<b>Итого за 15 день:</b>		<b>1495</b>	<b>60</b>	<b>51</b>	<b>187</b>	<b>1445</b>	

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 16</b>	Суп молочный с вермишелью	150	3,79	6,34	10,14	112,76	15/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	4,21	17,37	123,53	10/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	24	1,95	7,94	20,60	161,68	/0
	Итого:	<b>354</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>48</b>	<b>398</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Суп картофельный с болгарским перцем	150	1,16	2,94	8,69	65,87	10/4/4
	Капуста цветная запечённая	120	1,15	4,60	3,20	58,65	7.40/9
	Суфле мясное	60	12,71	13,56	1,60	179,26	24/3
	Сок мультифруктовый	150	0,75	0,15	17,85	75,75	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>62</b>	<b>529</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих баклажанов	40	0,66	3,06	2,64	40,67	19/2/2
	Рис припущенный с маслом	120	3,19	4,08	33,37	182,90	2/1
	Рыбные фрикадельки	60	9,96	2,94	2,69	77,01	8/1/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Кисель из брусники	180	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Итого:	<b>430</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>71</b>	<b>443</b>	
<b>Итого за 16 день:</b>		<b>1444</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>189</b>	<b>1406</b>	

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 17</b>	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Батон с маслом сливочным	25	1,54	4,21	10,35	85,39	2/1
	Итого:	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>365</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>76</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	40	0,43	3,08	1,48	35,32	8/1
	Борщ	150	2,07	4,42	12,90	99,61	36/3/3
	Макаронные изделия отварные	130	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Бефстроганов из печени	65	13,43	5,76	6,56	131,67	21/3
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>625</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>510</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Куриное рагу с картофелем	170	12,49	12,60	22,42	253,13	2/2
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	180			5,01	20,02	6/3
	Пряник	20	1,18	0,94	15,00	73,18	
	Банан	95	1,43	0,10	18,24	79,52	
	Итого:	<b>495</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>484</b>	
<b>Итого за 17 день:</b>		<b>1625</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>193</b>	<b>1436</b>	

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 18</b>	Каша "Дружба"	150	4,60	6,57	14,80	136,68	2/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	4,21	17,37	123,53	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	20	4,16	6,14	10,33	113,24	3/0
	Итого:	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>43</b>	<b>373</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАС.</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты со свеклой	40	0,63	2,43	2,37	33,95	69/3/3
	Суп с домашней лапшой	150	3,04	4,07	11,82	96,04	19a/3/3
	Картофельное пюре	130	2,82	3,98	18,95	122,96	9/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	1,27	1,79	3,35	34,47	13/3
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	16,27	65,52	16/3
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>610</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>92</b>	<b>550</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Морковные палочки	20	0,33	0,03	1,73	8,43	/0
	Запеканка творожная с яблоками	120	19,17	11,01	19,30	253,05	2/5
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Вишня	80	0,64	0,16	8,48	37,92	
	Итого:	<b>400</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>415</b>	
<b>Итого за 18 день:</b>		<b>1510</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>193</b>	<b>1423</b>	

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 19</b>	Каша пшеничная молочная	150	3,79	6,34	10,14	112,76	8/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Батон с маслом сливочным	25	1,54	4,21	10,35	85,39	2/1
	Абрикосы	70	0,63	0,07	6,30	28,35	
	Итого:	<b>425</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>338</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Итого:	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>82</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Щи со свежей капустой (летние)	150	1,91	4,37	10,40	88,60	55/1
	Плов с мясом	180	11,39	12,46	31,68	284,45	7/3
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	14,08	58,68	23/3
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>580</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>609</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих кабачков	40	0,44	3,15	2,63	40,61	2/2/2
	Котлета рыбная в панировке	60	12,63	4,64	1,29	97,32	226(a)/
	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
	Сырная палочка	50	8,03	8,06	22,01	192,65	27/0
	Итого:	<b>360</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>39</b>	<b>452</b>	
<b>Итого за 19 день:</b>		<b>1515</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>169</b>	<b>1481</b>	

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		
	<b>Меню</b>						
<b>День 20</b>	Омлет с сыром с маслом	130	11,40	16,21	1,60	197,84	2/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	4,21	17,37	123,53	10/3
	Батон с джемом	40	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>396</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из редиса	40	0,44	3,04	1,26	34,11	20/2/2
	Суп гороховый с гречками	150	5,18	3,41	19,66	129,96	67(a)/0
	Азу с чесноком и картофелем	180	12,05	12,41	21,24	244,79	14/3
	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"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>576</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свежих фруктов	40	0,38	0,09	7,01	30,38	34/7
	Запеканка из творога	130	22,90	9,40	16,95	243,94	251/9
	Шоколадный крем	30	1,19	1,29	10,50	58,28	/0
	Молоко кипяченое	170	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Крендельки	30	0,60	1,20	3,90	28,80	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	<b>450</b>	
<b>Итого за 20 день:</b>		<b>1400</b>	<b>69</b>	<b>58</b>	<b>166</b>	<b>1457</b>	