



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 3 до 7 лет**

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 1</b>	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	13/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток со сливками	200	0,16	0,03	13,74	55,89	254/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	35	1,96	8,67	20,62	168,29	/0
	Итого:	<b>435</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>61</b>	<b>428</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Суп-пюре из разных овощей на овощном отваре	200	2,33	5,23	12,72	107,23	110/9
	Гарнир гречневый	150	7,60	5,61	34,33	218,15	1/1
	Говядина тушеная с томатным пюре	70	11,99	12,33	2,95	170,70	371/3
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>750</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>761</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих овощей	60	0,90	4,13	4,08	57,15	47/5/5
	Рыбное суфле	80	18,24	8,62	1,51	156,52	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	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Сухари ванильные	40	3,40	4,32	26,68	159,20	
	Итого:	<b>450</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>59</b>	<b>552</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1725</b>	<b>67</b>	<b>64</b>	<b>235</b>	<b>1782</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 2</b>	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Батон с джемом	45	2,27	0,89	22,13	105,65	1/0
	Итого:	<b>400</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>43</b>	<b>451</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	60	1,05	3,06	5,94	55,50	53*/9/9
	Суп "Рябчик"	200	4,07	6,68	16,05	140,57	20/5/5
	Пюре из гороха с маслом	130	10,67	4,06	21,95	167,00	7/1
	Котлеты мясные	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>740</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>111</b>	<b>818</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	60	0,54	6,07	2,33	66,16	63*/3/3
	Макаронны отварные с сыром	170	5,29	8,22	0,05	95,36	8/1
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Булочка "Нежная"	60	5,57	9,37	35,95	250,35	579/3
	Итого:	<b>490</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>48</b>	<b>549</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1720</b>	<b>73</b>	<b>81</b>	<b>211</b>	<b>1860</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 3</b>	Каша овсяная молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	4,87	21,69	149,35	10/3
	Батоны особые с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/0
	Итого:	<b>435</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>467</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из сладкого перца	50	0,26	3,31	1,93	38,56	9/4/4
	Рассольник с перловой крупой	200	3,00	6,91	20,37	155,53	29/2/2
	Овощи тушёные с баклажанами	130	3,54	6,62	18,08	146,01	15/2
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	70	13,81	12,50	3,35	181,00	33/3
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Итого:	<b>710</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>94</b>	<b>755</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свеклы с изюмом	50	0,87	3,41	11,89	81,67	29/1/1
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	300,80	10/3
	Молоко сгущённое	40	2,84	2,00	22,08	117,68	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Итого:	<b>530</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>71</b>	<b>566</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1855</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>233</b>	<b>1890</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 4</b>	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	26,21	201,72	7/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,24	8,49	15,49	163,25	3/0
	Итого:	<b>450</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>59</b>	<b>498</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	
<b>Обед:</b>	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
	Рис припущенный с маслом	130	3,40	4,11	35,59	192,89	2/1
	Печень в сметанном соусе	80	12,01	6,58	5,31	128,41	39/2
	Компот из вишни	180	0,20	0,05	2,65	11,85	43*/3/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>730</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>105</b>	<b>723</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих баклажанов	60	0,95	4,08	3,78	55,58	19/2/2
	Рыбные фрикадельки	70	12,59	3,32	3,40	93,68	8/1/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Булочка "Домашняя"	70	6,19	5,16	38,82	226,33	3/3
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Итого:	<b>510</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>77</b>	<b>516</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1870</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>248</b>	<b>1828</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 5</b>	Каша пшеничная молочная	200	4,38	7,70	12,09	135,20	8/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	4,87	21,69	149,35	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Итого.:	<b>435</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>49</b>	<b>396</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из редиса со свежими огурцами	60	0,48	4,86	1,32	50,93	45/3
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	200	6,26	10,01	15,23	176,04	25/4/4
	Куриное рагу с картофелем	200	13,96	15,12	23,53	285,98	2/2
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	200	0,17	0,14	21,27	87,04	18/3
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>740</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>101</b>	<b>797</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Морковь с сахаром	60	0,70	4,05	6,72	66,14	25/2
	Запеканка творожная с яблоками	150	22,70	9,67	24,25	274,81	2/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Итого:	<b>530</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>52</b>	<b>463</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1905</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>223</b>	<b>1742</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 6</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	35	1,96	8,67	20,62	168,29	/0
	Итого:	<b>435</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>471</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"	60	0,07	4,00	1,50	42,22	32/1/1
	Суп крестьянский	200	3,37	7,03	21,04	160,80	16/3/3
	Макаронные изделия отварные	150	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Люля-кебаб	75	12,69	11,19	6,71	178,23	18/5
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>765</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>93</b>	<b>702</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,12	23/1
	Кабачки фаршированные мясом запеченные в соусе	220	14,07	14,90	19,35	267,71	27/2
	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
	Зефир	40	0,28	0,40	9,20	41,52	
	Итого:	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>538</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1840</b>	<b>53</b>	<b>69</b>	<b>229</b>	<b>1750</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 7</b>	Каша "Дружба"	200	5,53	8,03	18,74	169,37	2/1
<b>Завтрак:</b>	Какао на молоке	200	5,95	6,49	19,44	159,96	8/3
	Батоны особые с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/0
	Итого:	<b>435</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>54</b>	<b>441</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Слива	90	0,72	0,27	8,64	39,87	
	Итого:	<b>90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	3,37	1,67	38,83	12/2/2
	Суп рыбный с форелью	200	8,83	2,63	17,74	129,92	44/1/1
	Гарнир пшеничный	130	6,01	3,80	35,37	199,66	4/1
	Бефстроганов из мяса в молочном соусе	80	11,93	14,84	3,95	197,05	19/3
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	200	0,35	0,09	19,70	81,02	14/2
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>730</b>	<b>33</b>	<b>26</b>	<b>113</b>	<b>818</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Соус со свежими помидорами и овощами	40	0,57	1,52	3,23	28,79	6/2
	Запеканка картофельная с отварной печенью	220	16,18	10,63	29,58	278,52	12/3
	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 полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Конфеты	30	0,59	0,59	4,09	24,04	
	Итого:	<b>560</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>57</b>	<b>485</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1815</b>	<b>72</b>	<b>63</b>	<b>233</b>	<b>1783</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 8</b>	Каша овсяная молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	4,87	21,69	149,35	10/3
	Батон с джемом	40	2,27	0,89	22,13	105,65	1/0
	Итого:	<b>440</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>68</b>	<b>461</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>138</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Свекольник с отварной свеклой	200	2,52	6,71	15,04	130,71	34/8
	Рис припущенный с маслом	130	3,12	3,78	32,62	176,92	2/1
	Котлета рыбная в панировке	70	18,04	6,07	7,90	158,29	226(a)/
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>750</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>793</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Чизкейк творожный	150	24,00	20,57	35,01	421,07	117(a)/
	Молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Чай без сахара	200			0,02	0,07	167/0
	Сушки	20	0,60	1,00		11,40	
	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	Итого:	<b>510</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>51</b>	<b>518</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1880</b>	<b>77</b>	<b>61</b>	<b>264</b>	<b>1909</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 9</b>	Каша пшеничная молочная с изюмом	200	7,03	8,46	30,01	224,22	3/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>435</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Черешня	100	0,72	0,45	9,00	42,93	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров с репчатого лука	60	0,65	4,12	2,42	49,31	13/2/2
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,35	6,16	13,91	144,31	14/3/3
	Плов гречневый с курицей	220	4,85	11,60	22,30	213,00	15/0
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>102</b>	<b>697</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,88	2,56	4,97	46,26	53*/9/9
	Мясной сырок с сыром	75	13,50	12,35	3,39	178,58	5/2
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Слойка "Уральская"	70	5,54	4,93	39,78	225,54	590/9
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>74</b>	<b>566</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1720</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>246</b>	<b>1742</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 10</b>	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,24	8,49	15,49	163,25	3/0
	Итого:	<b>405</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>453</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Итого:	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из сладкого перца	60	0,30	4,02	2,29	46,48	9/4/4
	Суп с домашней лапшой	200	3,60	5,85	15,60	129,39	19а/3/3
	Слоёные голубцы с мясом	200	13,42	15,29	14,31	248,43	31/2
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>750</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>90</b>	<b>699</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из моркови с курагой	60	1,04	0,08	9,92	44,54	51*/9/9
	Запеканка из творога	150	27,56	11,31	21,92	299,67	251/9
	Шоколадный крем	40	2,18	2,90	17,98	106,70	/0
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	<b>540</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>524</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1875</b>	<b>81</b>	<b>74</b>	<b>197</b>	<b>1774</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 11</b>	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	13/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,70	99,19	4/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	35	1,96	8,67	20,62	168,29	/0
	Итого:	<b>435</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>62</b>	<b>472</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>138</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты со свеклой	60	0,96	3,66	3,55	50,94	69/3/3
	Суп гречневый	200	7,57	9,07	19,94	191,63	14/2/2
	Макаронные изделия отварные	150	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Гуляш мясной	75	11,84	13,84	3,86	187,30	16/3
	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>765</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>91</b>	<b>750</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Перец фаршированный рисом мясом запечённый в соусе	220	11,46	14,78	17,98	250,71	30/2
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Гренки с сыром	40	5,31	6,04	16,49	141,48	14/0
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Итого:	<b>570</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>61</b>	<b>514</b>	
<b>Итого за 11 день:</b>		<b>1950</b>	<b>63</b>	<b>77</b>	<b>233</b>	<b>1874</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 12</b>	Каша "Розовые щечки"	200	6,47	7,93	34,60	235,65	1/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Батоны особые с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/0
	Итого:	<b>435</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>480</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Слива	90	0,72	0,27	8,64	39,87	
	Итого:	<b>90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	4,08	1,98	46,83	12/2/2
	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
	Рыбные фрикадельки	70	12,59	3,32	3,40	93,68	8/1/1
	Компот из яблок, груш, кураги	200	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>740</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>118</b>	<b>753</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Овощи тушёные с баклажанами	150	4,01	10,12	20,64	189,41	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	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Ватрушка с творогом	70	9,64	7,36	30,12	225,28	8/3
	Итого:	<b>490</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>590</b>	
<b>Итого за 12 день:</b>		<b>1755</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>270</b>	<b>1863</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 13</b>	Суп молочный с вермишелью	200	4,38	7,70	12,09	135,20	15/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	4,87	21,69	149,35	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,24	8,49	15,49	163,25	3/0
	Итого:	<b>450</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	<b>448</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,64	4,12	2,20	48,37	8/1
	Суп с пшеном и рыбными фрикадельками	200	7,47	5,57	18,21	152,68	46/3/3
	Капуста тушеная с томатом	140	3,01	3,64	9,05	80,91	10/1
	Котлеты мясные	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Компот из черной смородины	200			13,97	55,89	31/3
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>770</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>96</b>	<b>748</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свеклы с черносливом	60	1,04	4,16	12,68	92,16	27/1
	Запеканка творожная с бананом	150	25,05	10,09	28,53	305,21	/0
	Топпинг ягодный	40	0,05	0,02	6,98	28,35	/0
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Нектарин	80	0,98	4,32	4,56	61,02	
	Итого:	<b>530</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>61</b>	<b>519</b>	
<b>Итого за 13 день:</b>		<b>1930</b>	<b>79</b>	<b>72</b>	<b>214</b>	<b>1816</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 14</b>	Каша пшеничная молочная	200	4,38	7,70	12,09	135,20	8/1
<b>Завтрак:</b>	Какао на молоке	200	5,95	6,49	19,44	159,96	8/3
	Батон с джемом	40	2,27	0,89	22,13	105,65	1/0
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>401</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Виноград	80	0,64	0,40	8,00	38,16	
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	56*/3/3
	Сырный суп-пюре	200	5,87	7,99	21,39	180,83	21/5/5
	Плов с курицей	200	4,10	8,64	40,09	254,40	42*/9/9
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>122</b>	<b>722</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Жаркое по-домашнему	220	14,74	16,89	27,66	321,51	153/0
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Ватрушка с джемом	70	4,89	5,51	39,06	225,21	6/3
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>87</b>	<b>637</b>	
<b>Итого за 14 день:</b>		<b>1770</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>271</b>	<b>1798</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 15</b>	Омлет натуральный с маслом	155	11,94	16,75	3,45	212,23	110/1
<b>Завтрак:</b>	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	<b>470</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>438</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	200	1,00		23,88	99,52	
	Итого:	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24</b>	<b>100</b>	
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	60	0,68	6,08	3,39	71,00	52/3/3
	Суп гороховый с гренками	200	7,11	4,39	27,94	179,63	67(a)/0
	Картофельное пюре	130	2,87	4,37	18,26	123,85	9/1
	Печень в сметанном соусе	80	12,01	6,58	5,31	128,41	39/2
	Напиток ягодный из брусники и клюквы	180	0,22	0,13	15,32	63,26	390/9
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Итого:	<b>730</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>763</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,42	0,18	8,19	36,04	17/2
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150	28,43	15,83	20,57	338,44	9/3
	Соус молочный	40	1,23	3,20	7,61	64,16	15*/9/9
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Мармелад	30			24,00	96,00	
	Итого:	<b>480</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>68</b>	<b>567</b>	
<b>Итого за 15 день:</b>		<b>1880</b>	<b>75</b>	<b>64</b>	<b>248</b>	<b>1867</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

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		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 16</b>	Суп молочный с вермишелью	200	4,38	7,70	12,09	135,20	15/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	4,87	21,69	149,35	10/3
	Печенье "Юбилейное" со сливочным маслом	35	1,96	8,67	20,62	168,29	/0
	Итого:	<b>435</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>54</b>	<b>453</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>	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,78	144/1
	Суп картофельный с болгарским перцем	200	1,81	4,78	13,56	104,41	10/4/4
	Капуста цветная запечённая	150	1,44	5,62	3,99	72,27	7.40/9
	Суфле мясное	75	15,44	17,70	2,25	229,99	24/3
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	23,80	101,00	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>765</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>84</b>	<b>709</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих баклажанов	60	0,95	4,08	3,78	55,58	19/2/2
	Рис припущенный с маслом	150	3,90	4,90	40,78	222,80	2/1
	Рыбные фрикадельки	70	12,59	3,32	3,40	93,68	8/1/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Кисель из брусники	200	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Итого:	<b>510</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>84</b>	<b>526</b>	
<b>Итого за 16 день:</b>		<b>1800</b>	<b>57</b>	<b>64</b>	<b>231</b>	<b>1728</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: вторник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 17</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Итого:	<b>435</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>57</b>	<b>447</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,64	4,12	2,20	48,37	8/1
	Борщ	200	3,04	6,88	19,08	150,34	36/3/3
	Макаронные изделия отварные	150	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Бефстроганов из печени	80	15,27	8,24	8,24	168,15	21/3
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>770</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>89</b>	<b>675</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Куриное рагу с картофелем	220	15,39	16,71	25,87	315,20	2/2
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	Итого:	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>86</b>	<b>591</b>	
<b>Итого за 17 день:</b>		<b>1955</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>240</b>	<b>1804</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: среда

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 18</b>	Каша "Дружба"	200	5,53	8,03	18,74	169,37	2/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	4,87	21,69	149,35	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,24	8,49	15,49	163,25	3/0
	Итого:	<b>450</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>482</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Итого:	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты со свеклой	60	0,96	3,66	3,55	50,94	69/3/3
	Суп с домашней лапшой	200	3,60	5,85	15,60	129,39	19a/3/3
	Картофельное пюре	150	3,32	5,07	21,07	143,17	9/1
	Котлеты (биточки) куриные	70	1,41	1,83	4,05	38,20	13/3
	Компот лимонный	200	0,14	0,02	18,41	74,34	16/3
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>780</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>112</b>	<b>682</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Морковные палочки	40	0,61	0,05	3,24	15,84	/0
	Запеканка творожная с яблоками	150	22,70	13,27	24,25	307,21	2/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Вишня	80	0,64	0,16	8,48	37,92	
	Итого:	<b>510</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>64</b>	<b>509</b>	
<b>Итого за 18 день:</b>		<b>1920</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>239</b>	<b>1775</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: четверг

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День 19</b>	Каша пшеничная молочная	200	4,38	7,70	12,09	135,20	8/1
<b>Завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,71	5,03	17,18	132,82	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	2/1
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Итого:	<b>515</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>52</b>	<b>412</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Йогурт вишневый	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Итого:	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Огонёк"	60	0,07	4,00	1,50	42,22	32/1/1
	Щи со свежей капустой (летние)	200	2,52	6,77	13,76	125,97	55/1
	Плов с мясом	220	15,26	18,24	40,09	385,44	7/3
	Компот из кураги	200	0,62	0,04	18,10	75,20	23/3
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Итого:	<b>760</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>113</b>	<b>823</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Икра из свежих кабачков	60	0,59	4,20	3,45	53,83	2/2/2
	Котлета рыбная в панировке	70	17,22	5,98	2,25	131,61	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	200			8,00	32,01	6/3
	Сырная палочка	70	8,43	8,85	29,19	230,00	27/0
	Итого:	<b>460</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>51</b>	<b>549</b>	
<b>Итого за 19 день:</b>		<b>1915</b>	<b>76</b>	<b>79</b>	<b>218</b>	<b>1883</b>	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"

День: пятница

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Меню</b>						
<b>День 20</b>	Омлет с сыром с маслом	155	13,00	17,73	1,76	218,49	2/1
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	4,87	21,69	149,35	10/3
	Батон с джемом	40	2,28	0,90	23,81	112,44	1/0
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>47</b>	<b>480</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Персики	70	0,63	0,07	6,65	29,75	
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	46,77	20/2/2
	Суп гороховый с гречками	200	7,11	4,39	27,94	179,63	67(a)/0
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,37	15,80	24,43	297,30	14/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб "Столичный"	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>112</b>	<b>801</b>	
<b>Уплот полдник:</b>	Салат из свежих фруктов	60	0,56	0,14	10,41	45,16	34/7
	Запеканка из творога	150	27,56	11,31	21,92	299,67	251/9
	Шоколадный крем	40	1,65	2,19	13,53	80,36	/0
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Крендельки	40	0,80	1,60	5,20	38,40	
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>36</b>	<b>21</b>	<b>60</b>	<b>570</b>	
<b>Итого за 20 день:</b>		<b>1705</b>	<b>86</b>	<b>71</b>	<b>225</b>	<b>1881</b>	