



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 1 до 3 лет

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

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
	Меню						
День 1	Каша пшеничная безмолочная	150	5,75	0,65	37,94	180,62	/0
Завтрак:	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	400	8	1	70	323	
2 завтрак:	Компот из кураги	150	0,52	0,03	14,08	58,68	23/3
	Итого:	150	1	0	14	59	
Обед:	Огурцы консервированные	40					78*/0
	Суп овощной	150	3,76	3,89	12,05	98,22	35/3
	Макаронные изделия отварные	130	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Шницель припущенный	60	11,27	11,62	0,66	152,24	/0
	Сок мультифруктовый	180	0,90	0,18	21,42	90,90	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	640	22	19	74	558	
Уплот полдник:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6,80	4,27	8,54	99,67	14/3/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Кисель из брусники	180	0,16	0,05	24,68	99,79	27/3
	Булочка дорожная	60	3,35	3,62	27,20	154,78	453/9
	Итого:	420	12	8	72	413	
Итого за 1 день:		1610	42	29	231	1353	

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

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 2	Каша ячневая безмолочная	150	5,00	0,65	36,69	172,62	/0
Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Итого:	425	7	2	71	327	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,13	3,08	2,53	42,25	6/4
	Свекольник с яйцом	150	3,91	4,50	9,82	95,47	42/3/3
	Картофельное пюре	130	2,21	0,44	17,96	84,68	9/1
	Котлеты рыбные	60	9,30	2,11	2,42	65,83	134/1
	Компот из облепихи	150	0,24	1,08	16,11	75,12	/0
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	610	23	13	89	560	
Уплот полдник:	Салат из томатов в с/с	40	0,07	3,00	1,74	34,19	31/1
	Плов с мясом	180	12,87	10,49	35,62	288,34	7/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Пастила	30	0,16		20,64	83,20	
	Итого:	420	14	14	71	465	
Итого за 2 день:		1635	45	28	252	1441	

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

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 3	Каша пшённая безмолочная	150	5,75	1,65	37,24	186,82	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	15,89	65,13	26/3
	Батон с джемом	40	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Итого:	370	7	2	69	327	
2 завтрак:	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Итого:	80	1	0	15	67	
Обед:	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	56*/3/3
	Суп "Рябчик"	150	5,27	5,71	10,91	116,16	20/5/5
	Капуста тушеная с томатом	120	2,38	1,14	7,27	48,94	10/1
	Люля-кебаб	63	10,21	9,21	5,24	144,63	18/5
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	603	24	18	76	559	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	180	12,47	10,60	25,08	245,65	153/0
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Булочка "Венская"	50	3,50	1,70	25,19	130,05	4/1
	Итого:	400	17	13	70	463	
Итого за 3 день:		1453	50	33	230	1416	

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

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 4	Каша кукурузная безмолочная	150	4,15	0,60	39,49	179,97	/0
Завтрак:	Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Итого:	360	7	2	74	337	
2 завтрак:	Сок мультифруктовый	180	0,90	0,18	21,42	90,90	
	Итого:	180	1	0	21	91	
Обед:	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,48	1,44	29,71	50*/9/9
	Рассольник с перловой крупой	150	1,79	2,30	13,15	80,52	29/2/2
	Гарнир гречневый	130	6,30	1,65	28,55	154,25	1/1
	Бефстроганов из печени	65	13,33	3,71	6,42	112,31	21/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	615	28	12	100	619	
Уплот полдник:	Салат из тушеной капусты	40	0,71	3,04	2,60	40,72	44/2
	Рулет рисовый с рыбой	150	11,95	2,60	28,95	186,96	16/7/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Апельсины	95	0,86	0,19	7,70	35,91	
	Итого:	495	15	6	66	380	
Итого за 4 день:		1650	51	20	261	1426	

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

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 5	Каша рисовая безмолочная	150	3,50	0,50	40,99	182,47	/0
Завтрак:	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Батончик к чаю	20	1,50	0,58	10,28	52,34	
	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	24,50	
	Итого:	390	6	1	69	307	
2 завтрак:	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,28	0,08	16,32	66,98	14/2
	Итого:	150	0	0	16	67	
Обед:	Икра свекольная с чесноком	40	0,69	3,05	3,96	46,00	22/2
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,94	2,33	14,38	86,26	38/1
	Куриное рагу с картофелем	180	13,17	10,42	23,55	240,60	2/2
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	18,09	73,35	43*/3/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	600	22	17	100	643	
Уплот полдник:	Салат из консервированной кукурузы	40	0,88	0,16	4,48	22,88	126/0
	Плов гречневый с мясом	180	14,71	12,36	24,88	269,53	/0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Итого:	430	22	17	43	414	
Итого за 5 день:		1570	50	36	227	1432	

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

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 6	Каша гречневая безмолочная	150	6,30	1,65	32,54	170,22	/0
Завтрак:	Чай сладкий	180			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы рисов Б/Г	30	2,25	0,60	18,30	87,60	
	Итого:	360	9	2	65	314	
2 завтрак:	Напиток ягодный из брусники и клюквы	150	0,19	0,11	12,77	52,72	390/9
	Итого:	150	0	0	13	53	
Обед:	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Свекольник	150	1,77	2,28	12,94	79,41	41/1/1
	Рис припущенный с маслом	130	3,15	5,45	33,30	194,81	2/1
	Котлета рыбная в панировке	60	12,51	4,51	1,10	94,95	226(a)/
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	16,27	65,52	16/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	610	24	17	104	663	
Уплот полдник:	Винегрет	40	0,74	3,09	3,78	45,81	30/1
	Рулет мясной с яйцом "Ласточкино гнездо"	70	12,85	12,66	2,75	176,26	32/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Сухари пшеничные	20	1,70	2,16	13,34	79,60	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	380	17	18	41	397	
Итого за 6 день:		1500	49	38	223	1427	

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

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 7	Каша кукурузная безмолочная	150	4,15	0,60	39,49	179,97	/0
Завтрак:	Кисель из брусники	180	0,16	0,05	24,68	99,79	27/3
	Батон с джемом	40	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Итого:	370	6	1	80	355	
2 завтрак:	Киви	90	0,72	0,36	7,29	35,28	
	Итого:	90	1	0	7	35	
Обед:	Икра баклажанная конс.	40		3,60	3,20	45,20	
	Суп крестьянский	150	5,77	5,60	13,78	128,58	16/3/3
	Макаронные изделия отварные	130		3,00		26,97	6/1
	Шницель припущенный	60	11,27	11,62	0,66	152,24	/0
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	15,67	64,27	17/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	610	23	25	73	614	
Уплот полдник:	Картофельное пюре	130	2,56	0,51	20,74	97,77	9/1
	Печень отварная	60	12,53	3,79	3,71	99,06	/0
	Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	22,73	94,59	29/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Мармелад	30			24,00	96,00	
	Итого:	430	17	5	83	446	
Итого за 7 день:		1500	47	32	244	1450	

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

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 8	Каша ячневая безмолочная	150	5,00	0,65	36,69	172,62	/0
Завтрак:	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Итого:	400	8	2	78	358	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	Итого:	150	1		18	75	
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,56	3,04	2,99	41,53	26/1
	Суп рыбный с форелью	150	6,30	1,10	12,48	85,07	44/1/1
	Гарнир пшеничный	110	4,83	0,55	28,52	138,31	4/1
	Гуляш мясной	50	9,78	9,04	2,77	131,60	16/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	560	26	15	87	587	
Уплот полдник:	Куриное рагу с картофелем	180	13,20	13,32	23,60	267,04	2/2
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Итого:	400	20	18	41	408	
Итого за 8 день:		1510	55	35	224	1428	

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

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 9	Каша овсяная безмолочная	150	5,95	3,45	31,74	181,82	/0
Завтрак:	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Итого:	330	9	4	66	339	
2 завтрак:	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Итого:	90	0	0	9	40	
Обед:	Салат из огурцов и помидоров	40	0,37	3,06	1,24	33,99	12/2/2
	Суп овощной со свежеморожеными овощами	150	1,90	4,43	11,79	94,68	35/3
	Слоёные голубцы с мясом	180	12,39	13,13	13,44	221,41	31/2
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,28	0,08	16,32	66,98	14/2
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	600	21	22	83	614	
Уплот полдник:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,08	6,10	1,18	75,82	39/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай сладкий	180			13,99	55,96	3/3
	Оладьи печёные	60	3,45	12,64	25,19	228,32	11/1
	Итого:	420	9	19	52	419	
Итого за 9 день:		1440	39	46	210	1411	

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

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 10	Каша гречневая безмолочная	150	6,30	1,65	32,54	170,22	/0
Завтрак:	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Итого:	395	8	3	65	315	
2 завтрак:	Сок мультифруктовый	150	0,75	0,15	17,85	75,75	
	Итого:	150	1	0	18	76	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,13	3,08	2,53	42,25	6/4
	Суп с домашней лапшой	150	3,03	3,34	11,81	89,43	19а/3/3
	Плов с курицей	170	15,20	16,00	28,57	319,08	42*/9/9
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	570	24	23	84	641	
Уплот полдник:	Овощное рагу с мясом	180	10,92	12,96	14,74	219,16	28/2
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Пастила	20	0,11		13,76	55,46	
	Итого:	390	14	13	65	436	
Итого за 10 день:		1505	47	40	231	1469	

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

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 11	Каша пшённая безмолочная	150	5,75	1,65	37,24	186,82	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	330	8	7	68	368	
2 завтрак:	Компот из кураги и изюма	150	0,44	0,06	18,79	77,44	2/2
	Итого:	150	0	0	19	77	
Обед:	Икра свекольная с чесноком	40	0,69	3,05	3,96	46,00	22/2
	Суп гречневый	150	4,81	4,85	13,71	117,62	14/2/2
	Макаронные изделия отварные	130		3,00		26,97	6/1
	Бефстроганов из печени	65	13,33	3,71	6,42	112,31	21/3
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	605	25	16	74	539	
Уплот полдник:	Бигус с мясом	180	12,20	12,07	8,27	190,52	9/2
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Пирожок с картофелем и луком	60	4,72	5,03	28,17	176,69	131/0
	Итого:	410	18	17	49	426	
Итого за 11 день:		1495	51	41	211	1411	

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

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 12	Вермишель отварная	150	4,40	3,52	30,20	170,03	/0
Завтрак:	Чай сладкий	180			13,99	55,96	3/3
	Батон с джемом	40	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Итого:	370	6	4	60	301	
2 завтрак:	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	Итого:	90	1	0	17	75	
Обед:	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	56*/3/3
	Борщ	150	1,88	2,29	12,64	78,66	36/3/3
	Картофельное пюре	130	2,21	0,44	17,96	84,68	9/1
	Шницель припущенный	60	11,27	11,62	0,66	152,24	/0
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	18,09	73,35	43*/3/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	610	22	16	90	590	
Уплот полдник:	Рис припущенный с маслом	120	2,94	5,02	31,08	181,22	2/1
	Котлеты рыбные	60	9,30	2,11	2,42	65,83	134/1
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Булочка "Домашняя"	50	4,56	2,23	28,78	153,33	3/3
	Итого:	400	18	10	75	459	
Итого за 12 день:		1470	47	30	242	1426	

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

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 13	Каша ячневая безмолочная	150	5,00	0,65	36,69	172,62	/0
Завтрак:	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	Итого:	395	8	2	74	343	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
	Итого:	150	1	0	15	65	
Обед:	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,48	1,44	29,71	50*/9/9
	Свекольник	150	1,77	2,28	12,94	79,41	41/1/1
	Капуста цветная запечённая	120	1,15	4,60	3,20	58,65	7.40/9
	Котлеты из говядины	60	9,53	7,78	9,41	145,76	299/9
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	600	19	19	78	556	
Уплот полдник:	Салат из соленых огурцов	40	0,32	3,05	0,85	32,00	5/4
	Плов гречневый с мясом	180	14,71	12,36	24,88	269,53	/0
	Хлеб "Прибрежный"	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Сушки	25	0,75	1,25		14,25	
	Итого:	420	17	17	41	385	
Итого за 13 день:		1565	45	38	208	1348	

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

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 14	Каша пшеничная безмолочная	150	5,75	0,65	37,94	180,62	/0
Завтрак:	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Итого:	330	8	2	74	343	
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	40	0,60	4,05	1,42	44,41	46/0
	Щи с капустой	150	4,00	3,91	12,80	102,40	32/1/3
	Тефтели с рисом в соусе	180	13,14	10,04	32,00	270,88	1/3
	Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	15,13	62,48	13/2
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	570	22	19	86	602	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	180	12,50	13,50	25,13	272,09	153/0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Итого:	390	19	18	45	422	
Итого за 14 день:		1370	49	39	219	1426	

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

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 15	Каша овсяная безмолочная	150	5,95	3,45	31,74	181,82	/0
Завтрак:	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Батон с джемом	40	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Итого:	340	8	4	60	306	
2 завтрак:	Сок сливовый	150	0,45	0,15	22,80	94,35	
	Итого:	150	0	0	23	94	
Обед:	Икра кабачковая конс	40		2,80	2,80	36,40	
	Суп рисовый с чесноком	150	1,83	2,31	14,83	87,42	12/2/2
	Капуста тушеная с томатом	120	2,38	1,14	7,27	48,94	10/1
	Шницель припущенный	60	11,27	11,62	0,66	152,24	/0
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	600	22	19	77	570	
Уплот полдник:	Рагу из овощей	150	3,41	2,45	19,00	111,53	14/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,62	9,84	3,80	146,12	13/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Мармелад	20			16,00	64,00	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	480	16	13	67	446	
Итого за 15 день:		1570	46	36	227	1416	

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

День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 16	Каша рисовая безмолочная	150	3,50	0,50	40,99	182,47	/0
Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	30	1,80	5,40	17,70	126,60	
	Итого:	360	5	6	73	367	
2 завтрак:	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Итого:	80	0	0	8	36	
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,56	3,04	2,99	41,53	26/1
	Суп с мучными клецками	150	3,26	3,15	17,82	112,72	18/1/1
	Рагу со свежемороженой гавайской смесью с рисом	130	3,61	3,85	21,03	133,11	32/1
	Котлеты мясные	60	10,19	9,50	2,49	136,26	4/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	590	22	21	85	617	
Уплот полдник:	Гарнир пшеничный	130	5,75	0,65	33,95	164,65	4/1
	Бефстроганов из печени	65	13,33	3,71	6,42	112,31	21/3
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	Крендельки	20	0,40	0,80	2,60	19,20	
	Итого:	385	21	6	70	413	
Итого за 16 день:		1415	49	33	236	1432	

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

День: вторник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 17	Каша гречневая безмолочная	150	6,30	1,65	32,54	170,22	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	15,89	65,13	26/3
	Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	435	9	3	70	337	
2 завтрак:	Компот из облепихи	150	0,24	1,08	16,11	75,12	/0
	Итого:	150	0	1	16	75	
Обед:	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Борщ вегетарианский	150	1,88	2,29	12,64	78,66	39/2/2
	Рис припущенный с маслом	130	3,15	5,45	33,30	194,81	2/1
	Котлеты рыбные	60	9,30	2,11	2,42	65,83	134/1
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	16,71	67,59	22/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	590	19	14	96	584	
Уплот полдник:	Бигус с мясом	190	12,89	9,76	8,60	173,74	9/2
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Булочка дорожная	60	3,25	3,61	26,49	151,44	453/9
	Итого:	430	18	14	52	404	
Итого за 17 день:		1605	46	31	234	1400	

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

День: среда

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 18	Каша ячневая безмолочная	150	5,00	0,65	36,69	172,62	/0
Завтрак:	Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	22,73	94,59	29/3
	Батон с джемом	40	1,52	0,60	15,87	74,96	1/0
	Итого:	370	7	1	75	342	
2 завтрак:	Сок мультифруктовый	180	0,90	0,18	21,42	90,90	
	Итого:	180	1	0	21	91	
Обед:	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	56*/3/3
	Суп гороховый с гренками	150	8,91	5,90	19,83	168,01	67(а)/0
	Плов гречневый с курицей	180	3,97	3,39	18,35	119,79	15/0
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,14	0,12	18,82	76,90	18/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Итого:	580	18	10	87	515	
Уплот полдник:	Бабушкин суп	150	7,31	6,64	18,06	161,11	39/1
	Хлеб "Прибрежный"	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Пастила	30	0,16		20,64	83,20	
	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	Итого:	450	11	7	73	398	
Итого за 18 день:		1580	36	19	257	1346	

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

День: четверг

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню		Белки	Жиры	Углеводы		
День 19	Каша пшённая безмолочная	150	5,75	1,65	37,24	186,82	/0
Завтрак:	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Итого:	400	8	3	72	346	
2 завтрак:	Компот "Мандариновая долька"	150	0,14	0,04	16,32	66,18	/0
	Итого:	150	0	0	16	66	
Обед:	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,48	1,44	29,71	50*/9/9
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6,78	2,82	8,51	86,45	14/3/3
	Макаронные изделия отварные	130	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	70	13,46	12,36	2,92	176,73	33/3
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	Итого:	650	28	21	74	599	
Уплот полдник:	Азу с чесноком и картофелем	180	12,02	9,51	21,19	218,35	14/3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Кисель из отвара шиповника	150	0,30	0,11	20,05	82,44	28/3
	Итого:	410	20	15	57	442	
Итого за 19 день:		1610	56	39	220	1453	

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

День: пятница

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Меню						
День 20	Каша "Дружба" безмолочная	150	3,70	0,86	32,09	150,91	/0
Завтрак:	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	15,89	65,13	26/3
	Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	440	7	2	70	325	
2 завтрак:	Компот из кураги и изюма	150	0,44	0,06	18,79	77,44	2/2
	Итого:	150	0	0	19	77	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,13	3,08	2,53	42,25	6/4
	Суп с домашней лапшой	150	5,84	5,76	11,95	122,93	19a/3/3
	Капуста тушеная с томатом	120	2,38	1,14	7,27	48,94	10/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,50	9,71	3,61	143,75	13/3
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	15,67	64,27	17/3
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб "Столичный"	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Итого:	590	25	21	76	593	
Уплот полдник:	Плов с мясом	180	12,91	14,12	35,69	321,39	7/3
	Хлеб "Прибрежный"	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Компот из черной смородины	180			13,97	55,89	31/3
	Сушки	20	0,60	1,00		11,40	
	Итого:	420	16	16	66	467	
Итого за 20 день:		1600	49	39	230	1462	