



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 1 до 3 лет

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

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		
	Меню						
День 1	Каша рисовая молочная	150	3,79	6,34	10,14	112,76	12/1
Завтрак:	Чай с молоком	150	2,18	2,40	11,53	76,40	4/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Итого:	390	7	13	41	305	
2 завтрак:	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	150	4	4	16	115	
Обед:	Огурцы консервированные	40	0,32	0,04	0,68	4,36	78*/0
	Суп овощной	150	2,09	4,42	12,31	97,33	35/3
	Макароны безглютеновые отварные	110	2,14	3,15	26,56	143,10	3/0
	Суфле мясное	60	12,71	13,56	1,60	179,26	24/3
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Итого:	560	20	22	75	572	
Уплот полдник:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6,80	4,27	8,54	99,67	14/3/3
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	16,71	67,59	22/3
	Булочка без глютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Итого:	370	11	12	69	422	
Итого за 1 день:		1470	42	49	201	1415	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Итого:	420	12	15	54	396	
2 завтрак:	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Итого:	150	5	6	2	82	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,13	3,08	2,53	42,25	6/4
	Свекольник с яйцом	150	4,10	6,63	10,08	116,42	42/3/3
	Картофельное пюре	110	2,39	3,38	16,03	104,11	9/1
	Котлеты рыбные	60	9,12	2,21	0,64	58,82	134/1
	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	550	20	19	71	539	
Уплот полдник:	Салат из томатов в с/с	40	0,07	3,00	1,74	34,19	31/1
	Плов с мясом	170	12,20	13,30	34,13	304,95	7/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Зефир	20	0,14	0,20	4,60	20,76	
	Итого:	400	14	17	58	439	
Итого за 2 день:		1520	51	57	184	1455	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 пшеничная молочная с изюмом	150	5,93	6,95	24,08	182,58	3/1
Завтрак:	Чай с молоком	170	2,47	2,72	13,00	86,32	4/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Итого:	350	10	13	54	376	
2 завтрак:	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Итого:	70	1	0	13	59	
Обед:	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	56*/3/3
	Суп "Рябчик"	150	3,41	4,83	10,83	100,44	20/5/5
	Капуста тушеная с томатом	120	2,61	4,39	7,92	81,50	10/1
	Люля-кебаб	60	9,50	8,80	2,99	129,16	18/5
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	25	1,75	0,50	15,50	73,50	
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Итого:	565	19	23	62	527	
Уплот полдник:	Жаркое по-домашнему	170	11,78	12,75	23,80	257,10	153/0
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Чай без сахара	180			0,02	0,07	167/0
	Булочка безглютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	Итого:	425	16	16	71	495	
Итого за 3 день:		1410	46	52	201	1456	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
Завтрак:	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	15,89	65,13	26/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	350	16	22	31	384	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	Итого:	150	1		18	75	
Обед:	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,48	1,44	29,71	50*/9/9
	Щи с капустой	150	2,32	4,43	12,97	101,02	32/1/3
	Гарнир гречневый	110	5,31	3,20	24,01	146,09	1/1
	Печень отварная	60	10,74	3,22	3,18	84,65	/0
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	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:	550	22	17	77	550	
Уплот полдник:	Салат из тушеной капусты	40	0,71	3,04	2,60	40,72	44/2
	Рулет рисовый с рыбой	170	13,61	5,39	33,03	235,14	16/7/1
	Хлебцы кукурузные Б/Г	10	0,60	1,80	5,90	42,20	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	Итого:	440	16	10	59	394	
Итого за 4 день:		1490	54	50	185	1403	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 молочная жидкая	150	4,26	5,85	20,30	150,87	19/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	350	10	13	47	347	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	150	4	4	6	76	
Обед:	Икра свекольная с чесноком	40	0,69	3,05	3,96	46,00	22/2
	Суп с лапшой	150	1,41	1,05	12,92	66,80	55/2
	Куриное рагу с картофелем	180	13,20	13,32	23,60	267,04	2/2
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	18,09	73,35	43*/3/3
	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:	710	23	22	89	647	
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
	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	24,50	
	Итого:	480	21	17	56	464	
Итого за 5 день:		1540	54	53	192	1458	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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						
День 6	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
Завтрак:	Кофейный напиток со сливками	180	0,13	0,03	10,62	43,25	254/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	370	11	14	43	342	
2 завтрак:	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	150	4	4	16	115	
Обед:	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	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
	Котлеты рыбные	60	9,12	2,21	0,64	58,82	134/1
	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	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:	550	17	17	85	563	
Уплот полдник:	Винегрет	40	0,74	3,09	3,78	45,81	30/1
	Рулет мясной с яйцом "Ласточкино гнездо"	70	12,55	12,63	0,78	166,88	32/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	25	1,75	5,25	14,50	112,25	
	Чай сладкий	180			13,99	55,96	3/3
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Итого:	405	15	21	42	422	
Итого за 6 день:		1475	48	56	187	1441	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 молочная	150	5,20	6,54	22,21	168,52	8/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Итого:	350	11	11	49	339	
2 завтрак:	Киви	90	0,72	0,36	7,29	35,28	
	Итого:	90	1	0	7	35	
Обед:	Суп крестьянский	150	2,22	4,51	13,86	104,87	16/3/3
	Макароны безглютеновые отварные	110	2,14	3,15	26,56	143,10	3/0
	Котлеты мясные	60	10,01	9,60	0,71	129,25	4/3
	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	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:	550	17	21	84	599	
Уплот полдник:	Картофельное пюре	130	2,82	3,98	18,95	122,96	9/1
	Суфле из печени	60	11,77	6,39	3,86	119,99	20/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	10	0,70	2,10	5,80	44,90	
	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Мармелад Б/Г	20	0,10	0,02	14,60	58,98	
	Итого:	370	21	18	45	428	
Итого за 7 день:		1360	49	52	185	1401	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
Завтрак:	Чай с молоком	180	2,61	2,88	14,23	93,27	4/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	350	18	25	29	412	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,56	3,04	2,99	41,53	26/1
	Суп рыбный с форелью	150	6,31	1,83	12,49	91,68	44/1/1
	Капуста цветная запечённая	120	1,15	4,60	3,20	58,65	7.40/9
	Мясо отварное	50	11,75	10,08	0,14	138,26	38/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	25	1,75	0,50	15,50	73,50	
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Итого:	560	24	21	61	522	
Уплот полдник:	Куриное рагу с картофелем	180	13,20	13,32	23,60	267,04	2/2
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	10	0,70	2,10	5,80	44,90	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Итого:	410	19	20	49	455	
Итого за 8 день:		1500	62	66	160	1479	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
Завтрак:	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	15,89	65,13	26/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Итого:	420	8	11	55	349	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	150	4	4	6	76	
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 свежих фруктов	150	0,13	0,09	15,50	63,43	33/1
	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:	560	17	25	66	557	
Уплот полдник:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,08	6,10	1,18	75,82	39/1
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Оладьи печёные	50	1,92	10,94	24,36	203,55	11/1
	Молоко сгущённое	10	0,71	0,50	5,52	29,42	
	Итого:	380	8	22	48	419	
Итого за 9 день:		1510	38	61	176	1401	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 кукурузная молочная	150	5,20	6,54	22,21	168,52	8/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	350	11	14	49	365	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Салат из зеленого горошка и консервированного огурца	40	0,60	4,05	1,42	44,41	46/0
	Суп с лапшой	150	1,41	1,05	12,92	66,80	55/2
	Плов с курицей	170	3,26	6,07	31,99	195,54	42*/9/9
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,28	0,08	16,32	66,98	14/2
	Хлебцы гречневые Б/Г	25	1,75	0,50	15,50	73,50	
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Итого:	560	9	12	93	520	
Уплот полдник:	Овощное рагу с мясом	180	10,92	12,96	14,74	219,16	28/2
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Кисель из брусники	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Итого:	430	13	17	55	429	
Итого за 10 день:		1520	34	44	219	1404	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 пшеничная молочная	150	6,10	7,72	23,45	187,71	199/9
Завтрак:	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	Итого:	390	8	11	55	354	
2 завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Итого:	150	4	5	7	89	
Обед:	Икра свекольная с чесноком	40	0,69	3,05	3,96	46,00	22/2
	Суп гречневый	150	2,01	3,16	13,58	90,73	14/2/2
	Макароны безглютеновые отварные	110	2,14	3,15	26,56	143,10	3/0
	Печень отварная	60	10,74	3,22	3,18	84,65	/0
	Сок фруктовый	150	0,75		17,91	74,64	
	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:	550	19	13	90	556	
Уплот полдник:	Бигус с мясом	180	12,20	12,07	8,27	190,52	9/2
	Хлебцы кукурузные Б/Г	10	0,60	1,80	5,90	42,20	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Булочка безглютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	Итого:	390	15	17	51	418	
Итого за 11 день:		1480	47	46	203	1417	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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	Каша рисовая молочная	150	3,79	6,34	10,14	112,76	12/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Итого:	420	10	14	50	368	
2 завтрак:	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	150	4	4	16	115	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	144/1
	Борщ	150	2,07	4,42	12,90	99,61	36/3/3
	Картофельное пюре	130	2,82	3,98	18,95	122,96	9/1
	Мясной сырок с сыром	65	2,81	3,73	0,71	47,62	5/2
	Компот из вишни	150	0,16	0,04	18,09	73,35	43*/3/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	30	2,10	0,60	18,60	88,20	
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Итого:	590	12	13	85	509	
Уплот полдник:	Салат из томатов в с/с	40	0,07	3,00	1,74	34,19	31/1
	Рыбное суфле	60	11,32	4,70	0,89	91,00	11/3
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28	19/3
	Булочка безглютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	Итого:	320	15	14	59	424	
Итого за 12 день:		1480	42	45	210	1416	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
Завтрак:	Чай сладкий	150			12,00	47,96	3/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	320	15	22	27	367	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	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
	Капуста цветная запечённая	120	1,15	4,60	3,20	58,65	7.40/9
	Котлеты мясные	60	10,01	9,60	0,71	129,25	4/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	25	1,75	0,50	15,50	73,50	
	Хлебцы кукурузные Б/Г	20	1,20	3,60	11,80	84,40	
	Итого:	565	17	25	57	521	
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
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Итого:	460	17	16	50	412	
Итого за 13 день:		1525	50	63	156	1390	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 кукурузная молочная	150	5,20	6,54	22,21	168,52	8/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	350	11	14	49	365	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Итого:	150	4	4	6	76	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,13	3,08	2,53	42,25	6/4
	Щи с капустой	150	2,32	4,43	12,97	101,02	32/1/3
	Тефтели с рисом в соусе	180	12,95	10,75	30,59	270,81	1/3
	Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	15,13	62,48	13/2
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы рисов Б/Г	10	0,75	0,20	6,10	29,20	
	Итого:	550	19	19	80	565	
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
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Яблоко запечённое	80	0,35	0,35	13,61	59,03	/0
	Итого:	450	18	18	44	414	
Итого за 14 день:		1500	52	55	179	1420	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
Завтрак:	Какао на молоке	150	4,47	4,88	15,08	122,11	8/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	320	12	15	48	375	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Икра баклажанная конс.	40		3,60	3,20	45,20	
	Суп рисовый с чесноком	150	1,84	3,04	14,84	94,03	12/2/2
	Капуста тушеная с томатом	120	2,41	4,04	7,32	75,38	10/1
	Суфле мясное	60	12,71	13,56	1,60	179,26	24/3
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	10	0,70	0,20	6,20	29,40	
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Итого:	550	19	25	57	530	
Уплот полдник:	Рагу из овощей	150	3,44	5,35	19,05	137,97	14/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,24	9,80	1,34	134,40	13/3
	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Мармелад Б/Г	15	0,08	0,02	10,95	44,24	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	455	20	21	39	428	
Итого за 15 день:		1505	52	61	166	1423	

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

День: понедельник

Неделя: четверг

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 молочная	150	5,33	6,56	26,42	186,02	12/1
Завтрак:	Чай полусладкий	180			5,01	20,02	6/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Итого:	420	7	10	51	322	
2 завтрак:	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Итого:	150	4	4	16	115	
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,56	3,04	2,99	41,53	26/1
	Суп овощной	150	2,09	4,42	12,31	97,33	35/3
	Рагу со свежемороженой гавайской смесью с рисом	130	3,61	3,85	21,03	133,11	32/1
	Котлеты мясные	60	10,01	9,60	0,71	129,25	4/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлебцы гречневые Б/Г	20	1,40	0,40	12,40	58,80	
	Хлебцы рисов Б/Г	10	0,75	0,20	6,10	29,20	
	Итого:	560	19	22	67	535	
Уплот полдник:	Картофель отварной с луком	110	2,33	3,12	18,62	111,83	20/5
	Печень отварная	60	10,74	3,22	3,18	84,65	/0
	Напиток шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3/0
	Булочка безглютеновая	50	2,32	3,01	32,19	164,95	1/0
	Итого:	370	16	10	73	440	
Итого за 16 день:		1500	46	45	206	1411	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	350	12	15	47	365	
2 завтрак:	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Итого:	150	4	5	6	85	
Обед:	Салат "Огонёк"	40	0,07	3,00	1,10	31,63	32/1/1
	Борщ вегетарианский	150	2,07	4,42	12,90	99,61	39/2/2
	Рис припущенный с маслом	130	3,19	4,08	33,37	182,90	2/1
	Рыбные фрикадельки	60	9,66	2,91	0,72	67,63	8/1/1
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	16,71	67,59	22/3
	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:	570	18	15	89	567	
Уплот полдник:	Бигус с мясом	180	12,20	12,07	8,27	190,52	9/2
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02	6/3
	Мармелад Б/Г	20	0,10	0,02	14,60	58,98	
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	40,95	
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Итого:	460	14	17	49	400	
Итого за 17 день:		1530	48	51	191	1416	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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 кукурузная молочная	150	5,20	6,54	22,21	168,52	8/1
Завтрак:	Чай с молоком	180	2,61	2,88	14,23	93,27	4/3
	Хлебцы рисов Б/Г	25	1,88	0,50	15,25	73,00	
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Итого:	365	10	10	57	357	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Итого:	180	1		21	90	
Обед:	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	56*/3/3
	Суп гороховый	150	4,83	3,23	17,94	120,12	36/3
	Плов гречневый с курицей	180	4,02	7,74	18,43	159,44	15/0
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,14	0,12	18,82	76,90	18/3
	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:	560	12	15	80	504	
Уплот полдник:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,08	6,10	1,18	75,82	39/1
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	30	2,10	6,30	17,40	134,70	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Пастила	20	0,11		13,76	55,46	
	Банан	90	1,35	0,09	17,28	75,33	
	Итого:	440	12	16	56	418	
Итого за 18 день:		1545	34	41	215	1369	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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	Омлет натуральный с маслом	130	10,49	15,15	2,69	188,98	110/1
Завтрак:	Чай сладкий	180			13,99	55,96	3/3
	Хлебцы с маслом и сыром	40	4,85	6,76	12,45	130,04	/0
	Итого:	350	15	22	29	375	
2 завтрак:	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Итого:	70	0	0	7	31	
Обед:	Салат из свежих помидоров	40	0,42	2,48	1,44	29,71	50*/9/9
	Суп с пшеном и рыбными фрикадельками	150	5,79	3,66	12,16	104,62	46/3/3
	Макароны безглютеновые отварные	110	2,14	3,15	26,56	143,10	3/0
	Биточки сборные (Биточки сборные "Дуэт")	60	11,16	10,48	0,80	142,09	33/3
	Сок фруктовый	180	0,90		21,49	89,57	
	Хлебцы рисов Б/Г	20	1,50	0,40	12,20	58,40	
	Итого:	560	22	20	75	567	
Уплот полдник:	Азу с чесноком и картофелем	180	12,05	12,41	21,24	244,79	14/3
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Итого:	390	19	21	52	476	
Итого за 19 день:		1370	56	64	163	1449	

Меню приготавливаемых блюд ООО МИП "Центр развития талантов ребёнка"
(безглютеновая 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"	150	4,60	6,57	14,80	136,68	2/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	4,01	4,31	14,19	111,63	7/3
	Хлебцы с маслом сливочным	20	1,53	3,30	12,25	84,84	/0
	Итого:	350	10	14	41	333	
2 завтрак:	Йогурт вишневый	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Итого:	150	5	6	2	82	
Обед:	Салат из зеленого горошка и консервированного огурца	40	0,60	4,05	1,42	44,41	46/0
	Суп с лапшой	150	1,41	1,05	12,92	66,80	55/2
	Капуста тушеная с томатом	120	2,41	4,04	7,32	75,38	10/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,24	9,80	1,34	134,40	13/3
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	15,67	64,27	17/3
	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:	560	18	20	63	502	
Уплот полдник:	Плов с мясом	180	12,91	14,12	35,69	321,39	7/3
	Хлебцы с солью Б/Г Корнер	20	1,40	4,20	11,60	89,80	
	Компот из черной смородины	150			11,98	47,90	31/3
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Итого:	430	15	18	66	489	
Итого за 20 день:		1490	48	59	172	1407	