

Примерное гипоаллергенное и аглютенное 10-дневное циклическое меню для питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения в осенне-зимний период

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход
День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	180	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша "Геркулес" безмолочная с маслом растительным без сахара	180
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Чай черный со смородиной без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Отвар из плодов шиповника без сахара	100	Чай черный со смородиной без сахара	100
Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из моркови с яблоками	30	Огурец свежий/соленый	30	Салат картофельный с луком и маслом растительным	30	Салат из свеклы	30	салат из белокочанной капусты с луком	30
Суп пшеничный	180	Суп картофельный	180	Суп овощной вегетарианский	180	Щи со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Рассольник ленинградский без сметаны	180
Котлета натуральная из мяса индейки	60	Мясо индейки тушеное с овощами	40/40	Мясо индейки отварное	40	Гуляш из отварной индейки	40/40	Плов рисовый из индейки	170
Гороховое пюре с маслом растительным	130	Картофель отварной с маслом растительным	130	Капуста тушеная	130	Гречка отварная с маслом растительным	130		
Напиток ягодный без сахара	180	Отвар из плодов шиповника без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	620	Итого выход	640	Итого выход	600	Итого выход	640	Итого выход	600
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180
Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Картофель отварной с маслом растительным	180	Рагу из овощей	180	Рис отварной с овощами	180	Рагу из овощей	180	Картофель отварной с маслом растительным	180
Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40	Напиток ягодный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
				Яблоко зеленое	120				
Итого выход	400	Итого выход	425	Итого выход	520	Итого выход	400	Итого выход	400

Примерное гипоаллергенное и аглютеновое 10-дневное цикличное меню для питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения в осенне-зимний период

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Прием пищи, наименование блюда	Выход
День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак	
Каша рисовая безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша "Геркулес" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	180
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Отвар из плодов шиповника без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Чай черный со смородиной без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Отвар из плодов шиповника без сахара	100
Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	салат витаминный (капуста, яблоки, морковь)	30	Салат из моркови	30	Огурец свежий/соленый	30	салат из свеклы	30
Суп овощной вегетарианский	180	Суп с крупой рисовой	180	Суп картофельный	180	Суп гороховый	180	Щи со свежей капустой с зеленью без сметаны	180
Мясо индейки тушеное с овощами	40/40	Гуляш из отварной индейки	40/40	Котлета натуральная из мяса индейки	60	Гуляш из отварной индейки	40/40	Запеканка картофельная с мясом индейки	170
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	Каша перловая каша с маслом растительным	130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	130	Картофель отварной с маслом растительным	130	Напиток из свежих ягод без сахара	180
Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Отвар из плодов шиповника без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40		
Итого выход	640	Итого выход	640	Итого выход	620	Итого выход	640	Итого выход	600
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20	Хлебцы безглютеновые	20
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Чай черный со смородиной без сахара	180	Напиток из свежих ягод без сахара	180
Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Картофель отварной с маслом растительным	180	Рагу из овощей	180	Рагу из овощей	180	Рис отварной с овощами	180	Картофель отварной с маслом растительным	180
Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Яблоко зеленое	120	Напиток ягодный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
				Хлебцы безглютеновые	40				
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	520	Итого выход	400	Итого выход	400