

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									
Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	180	Каша рисовая безмолочная 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 "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									
Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100
Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100
Обед									
Салат картофельный с луком и маслом растительным	30	Огурец свежий/соленый	30	Салат из капусты с луком	30	Салат из огурцов с луком	30	Салат из свеклы с яблоками	30
Щи со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Рассольник ленинградский без сметаны	180	Суп картофельный	180	Борщ со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Суп пшеничный	180
Котлета натуральная из мяса индейки	60	Бифштекс рубленый из индейки	60	Котлета натуральная из мяса индейки	60	Бифштекс рубленый из индейки	60	Запеканка картофельная с мясом индейки	180
Гороховое пюре с маслом растительным	130	Картофель отварной с маслом растительным	130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	130	Каша перловая каша 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 из свежих ягод без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	610
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 из свежих ягод без сахара	180
Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200
Ужин									
Картофель отварной с маслом растительным	180	Рагу из овощей	180	Рагу из овощей	180	Картофель отварной с маслом растительным	160	Рис отварной с овощами	180
Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Напиток ягодный 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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ									
	1720		1720		1720		1720		1710

Примерное гипоаллергенное и аглютеновое 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 "Геркулес" 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	Каша пшеничная 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	
Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный 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 капусты	30	Винегрет	30	Салат картофельный с луком и маслом растительным	30	Огурец свежий/соленый	30	Свекла отварная	30
Итого выход	180	Итого выход	180	Итого выход	180	Итого выход	180	Итого выход	180
Суп овощной вегетарианский	180	Суп гороховый	180	Суп картофельный	180	Щи со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Суп овощной вегетарианский	180
Котлета натуральная из мяса индейки	60	Запеканка картофельная с мясом индейки	180	Котлета натуральная из мяса индейки	60	Бифштек рубленый из индейки	60	Котлета натуральная из мяса индейки	60
Рис отварной с маслом растительным	130	Рис отварной с маслом растительным	130	Капуста тушеная	130	Гречка отварная с маслом растительным	130	Рис отварной 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	610	Итого выход	620	Итого выход	640	Итого выход	620
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	Напиток ягодный 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	Рис отварной с овощами	180	Яблоко зеленое	100	Картофель отварной с маслом растительным	180	Рагу из овощей	180
Напиток ягодный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Рагу из овощей	160	Хлебцы безглютеновые	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	480	Итого выход	400	Итого выход	400
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720	Итого выход	1710	Итого выход	1800	Итого выход	1740	Итого выход	1720