

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 без сахара с маслом растительным	200	Каша ячневая безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша пшенная безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша молочная "Геркулес" без сахара с маслом растительным	200	Каша гречневая безмолочная без сахара с маслом растительным	200
Чай черный без сахара	200	Чай черный без сахара	200	Чай черный без сахара	200	Чай черный без сахара	200	Чай черный без сахара	200
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40
Итого выход	440	Итого выход	440	Итого выход	440	Итого выход	440	Итого выход	440
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Напиток без сахара	100	Напиток без сахара	100	Напиток без сахара	100	Напиток без сахара	100	Напиток 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	50	Салат Огурец с луком	50	Винегрет	50	Салат из моркови (без сахара)	50	Салат из свеклы с яблоками	50
Суп картофельный с крупой (пшено/рис/перловая)	200	Щи со свежей капустой и картофелем (без сметаны)	200	Суп из овощей	200	Суп картофельный с горохом	200	Суп вегетарианский	200
Фрикадельки из индейки	80	Бифштекс из индейки	60	Котлета натуральная из индейки	60	Тефтели из индейки	80	Бифштекс из индейки	60
Каша гречневая с маслом растительным	150	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	150	Рис отварной с маслом растительным	150	Каша перловая с маслом растительным	150	Картофель отварной с маслом растительным	150
Компот из сушеных фруктов без сахара	200	Компот из кураги без сахара	200	Чай с ягодой без сахара	200	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	Компот из сушеных фруктов без сахара	200
Хлеб безглютеновый/хлебцы	50	Хлеб безглютеновый/хлебцы	50	Хлеб безглютеновый/хлебцы	50	Хлеб безглютеновый/хлебцы	50	Хлеб безглютеновый/хлебцы	50
Итого выход	730	Итого выход	710	Итого выход	710	Итого выход	730	Итого выход	710
Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник	
Яблоко печеное	100	Яблоко печеное	120	Фрукт свежий	120	Яблоко печеное	120	Яблоко печеное	120
Картофель отварной с маслом растительным	180	Рагу из овощей	200	Картофель отварной с маслом растительным	200	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	180	Рис отварной с овощами	200
Огурец соленый	20					Икра кабачковая	20		
Чай с ягодой без сахара	200	Чай черный без сахара	200	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Чай черный без сахара	180	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Напиток ягодный без сахара	200	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Чай черный без сахара	200
Итого выход	540	Итого выход	560	Итого выход	560	Итого выход	540	Итого выход	560
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1810		1810		1810		1810		1810

Примерное гипоаллергенное и аглютиновое 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 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак	
Каша Дружба безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша ячневая безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша безмолочная "Геркулес" без сахара с маслом растительным	200	Каша пшеничная безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша гречневая безмолочная без сахара с маслом растительным	200
Чай черный без сахара	200	Чай черный без сахара	200	Чай черный без сахара	200	Чай черный без сахара	200	Чай черный без сахара	200
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40
Итого выход	440	Итого выход	440	Итого выход	440	Итого выход	440	Итого выход	440
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Напиток без сахара	100	Напиток без сахара	100	Напиток без сахара	100	Напиток без сахара	100	Напиток 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	50	Салат из капусты	50	Салат картофельный	50	Огурец свежий/соленый	50	Салат из свеклы	50
Щи со свежей капустой и картофелем (без сметаны)	200	Рассольник ленинградский (с перловой крупой без сметаны)	200	Суп с макаронами (безглютеновые)	200	Борщ (без сметаны)	200	Суп Пшеничный	200
Шницель из индейки	60	Фрикадельки из индейки	80	Котлеты из индейки	60	Бифштекс из индейки	60	Фрикадельки из индейки	80
Гороховое пюре	150	Картофель отварной с маслом растительным	150	Капуста тушеная	150	Гречка отварная с маслом растительным	150	Рис отварной с маслом растительным	150
Напиток ягодный без сахара	200	Компот из сушеных фруктов без сахара	200	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	Компот из сушеных фруктов без сахара	200	Компот ягодный без сахара	200
Хлеб безглютеновый/хлебцы	50	Хлеб безглютеновый/хлебцы	50	Хлеб безглютеновый/хлебцы	50	Хлеб безглютеновый/хлебцы	50	Хлеб безглютеновый/хлебцы	50
Итого выход	710	Итого выход	730	Итого выход	710	Итого выход	710	Итого выход	730
Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник	
Яблоко печеное	100	Яблоко печеное	100	Фрукт свежий	120	Яблоко печеное	120	Яблоко печеное	100
Картофель тушеный	180	Рис с овощами (лук,морковь,кукуруза)	200	Рагу из овощей	200	Картофель отварной с маслом растительным	200	Макароны отварные (безглютеновые) с икрой кабачковой	200
Огурец соленый	40	Чай черный без сахара	200	Компот из свежей ягоды смесь без сахара	200	Компот из свежей ягоды смесь без сахара	200	Чай черный без сахара	200
Чай черный без сахара	200	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб пшеничный/хлебцы	40	Хлеб пшеничный/хлебцы	40
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40								
Итого выход	560	Итого выход	540	Итого выход	560	Итого выход	560	Итого выход	540
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1810		1810		1810		1810		1810