

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 пшеничная безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша гречневая безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша ячневая безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша пшеничная безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша Дружба 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	30	Хлеб безглютеновый/хлебцы	30	Хлеб безглютеновый/хлебцы	30	Хлеб безглютеновый/хлебцы	30	Хлеб безглютеновый/хлебцы	30
Итого выход	430	Итого выход	430	Итого выход	430	Итого выход	430	Итого выход	430
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
Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20
Итого выход	120	Итого выход	120	Итого выход	120	Итого выход	120	Итого выход	120
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Огурец свежий/соленый	50	Свекла отварная	50	Салат картофельный с кукурузой	50	Салат картофельный с зеленым горошком	50	Салат из капусты с морковью	50
Щи со свежей капустой и картофелем (без сметаны)	200	Рассольник ленинградский (с перловой крупой без сметаны)	200	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	Борщ (без сметаны)	200	Суп вегетарианский	200
Шницель из индейки	60	Бифштекс из индейки с соусом	100	Котлеты из индейки	60	Индейка с овощами	100	Фрикадельки из индейки	80
Гороховое пюре	150	Картофель отварной с маслом растительным	150	Капуста тушеная	150	Рис отварной с маслом растительным	150	Каша гречневая с маслом растительным	150
Напиток ягодный без сахара	200	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	Чай черный 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	750	Итого выход	710	Итого выход	750	Итого выход	730
Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник	
Яблоко печеное	100	Икра кабачковая	60	Фрукт свежий	100	Индейка отварная	60	Яблоко печеное	100
Рис отварной с овощами	200	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	200	Рис отварной с овощами	200	Картофель отварной с маслом растительным	200	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	180
Чай черный без сахара	200	Чай черный без сахара	200	Напиток ягодный без сахара	200	Чай черный с ягодой без сахара	200	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Чай черный без сахара	200
Итого выход	540	Итого выход	500	Итого выход	540	Итого выход	500	Итого выход	520
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1800		1800		1800		1800		1800

Примерное гипоаллергенное и аглютиновое 10-дневное цикличное меню для питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения в весенне-летний 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 рисовая безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша молочная "Геркулес" 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 ячневая 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	30	Хлеб безглютеновый/хлебцы	30	Хлеб безглютеновый/хлебцы	30	Хлеб безглютеновый/хлебцы	30	Хлеб безглютеновый/хлебцы	30
Итого выход	430	Итого выход	430	Итого выход	430	Итого выход	430	Итого выход	430
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
Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20
Итого выход	120	Итого выход	120	Итого выход	120	Итого выход	120	Итого выход	120
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Икра кабачковая	50	Винегрет	50	Салат из огурцов с луком	50	Салат из капусты с морковью	50	Салат овощной (с яблоками и свеклой)	50
Суп картофельный с горохом	200	Щи со свежей капустой и картофелем (без сметаны)	200	Борщ (без сметаны)	200	Суп картофельный с крупой (пшено/рис/перловая)	200	Суп с макаронами (безглютеновые)	200
Фрикадельки из индейки с соусом	100	Гуляш из индейки	80	Котлеты из индейки с соусом	80	Фрикадельки из индейки с соусом	100	Индейка, тушеная с картофелем и овощами	200
Макароны отварные (безглютеновые)	150	Гречка отварная с маслом растительным	150	Рис отварной	150	Каша перловая с маслом растительным	150		
Компот из сушеных фруктов без сахара	200	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	Чай с ягодой без сахара	200	Компот из сушеных фруктов без сахара	200	Компот из кураги 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	750	Итого выход	730	Итого выход	730	Итого выход	750	Итого выход	700
Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник	
Огурец соленый	60	Яблоко печеное	100	Фрукт свежий	100	Икра кабачковая	60	Яблоко печеное	100
Картофель тушеный	200	Рагу из овощей	180	Индейка, тушеная с картофелем и овощами	180	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	200	Рис отварной с овощами	200
Чай черный без сахара	200	Чай черный с ягодой без сахара	200	Напиток ягодный 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 пшеничный/хлебцы	40	Хлеб пшеничный/хлебцы	50
Итого выход	500	Итого выход	520	Итого выход	520	Итого выход	500	Итого выход	550
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1800		1800		1800		1800		1800