

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 гречневая безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша ячневая 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 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	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
Хлеб безглютеновый/хлебцы	10	Хлеб безглютеновый/хлебцы	10	Хлеб безглютеновый/хлебцы	10	Хлеб безглютеновый/хлебцы	10	Хлеб безглютеновый/хлебцы	10
Итого выход	110	Итого выход	110	Итого выход	110	Итого выход	110	Итого выход	110
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Огурец свежий/соленый	50	Свекла отварная	50	Салат картофельный с огурцами	50	Салат картофельный с зеленым горошком	50	Салат из свеклы	50
Щи со свежей капустой и картофелем (без сметаны)	200	Рассольник ленинградский (с перловой крупой без сметаны)	200	Суп картофельный с крупой пшенной	200	Борщ (без сметаны)	200	Суп вегетарианский	200
Шницель из индейки	60	Бифштекс из индейки	60	Котлеты из индейки	60	Индейка с овощами	80	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 с ягодой 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	710	Итого выход	710	Итого выход	730	Итого выход	730
Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник	
Яблоко печеное	120	Яблоко печеное	120	Фрукт свежий	120	Яблоко печеное	120	Яблоко печеное	120
Рис отварной с овощами	180	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	200	Рис отварной с овощами	200	Картофель отварной с маслом растительным	180	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	200
Чай черный 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	520	Итого выход	560
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1800		1820		1820		1800		1840

Примерное гипоаллергенное и аглутеновое 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 ячневая безмолочная без сахара с маслом растительным	200	Каша пшеничная 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
Хлеб безглютеновый/хлебцы	10	Хлеб безглютеновый/хлебцы	10	Хлеб безглютеновый/хлебцы	10	Хлеб безглютеновый/хлебцы	10	Хлеб безглютеновый/хлебцы	10
Итого выход	110	Итого выход	110	Итого выход	110	Итого выход	110	Итого выход	110
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Икра кабачковая	50	Огурец свежий/соленый	50	Салат картофельный с кукурузой	50	Винегрет	50	Салат из свеклы	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	60	Биштекс из индейки	60	Котлеты из индейки	60	Фрикадельки из индейки	60	Индейка, тушеная с картофелем и овощами	200
Макароны отварные (безглютеновые) с икрой кабачковой	150	Гречка отварная с маслом растительным	150	Рис отварной с овощами	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	710	Итого выход	710	Итого выход	710	Итого выход	710	Итого выход	700
Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник		Уплотненный Полдник	
Яблоко печеное	120	Яблоко печеное	120	Фрукт свежий	120	Яблоко печеное	120	Яблоко печеное	120
Картофель тушеный	180	Рагу из овощей	200	Картофель отварной с маслом растительным	200	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	200	Рис отварной с овощами	200
Чай черный без сахара	200	Чай черный с ягодой 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 безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб пшеничный/хлебцы	40	Хлеб пшеничный/хлебцы	40
Итого выход	540	Итого выход	560	Итого выход	560	Итого выход	560	Итого выход	560
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1800	Итого выход	1820	Итого выход	1820	Итого выход	1820	Итого выход	1810