

УТВЕРЖДАЮ

АО СДЧ

(учреждение)



(должность)

(подпись, ФИО)

МП



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 231»

г.о. Самара



Кичайкина Л.Т.

**Примерное гипоаллергенное и безглютеновое 10-дневное цикличное меню для питания
детей, посещающих МБДОУ «Детский сад № 231» г.о.Самара
в весенне-летний период**

Приём пищи, наименование блюдо	Выход	Приём пищи, наименование блюдо	Выход	Приём пищи, наименование блюдо	Выход	Приём пищи, наименование блюдо	Выход	Приём пищи, наименование блюдо	Выход
1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша рисовая безмолочная с растительным маслом, с сахаром	180/2	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом с сахаром	180/2	Каша сборная из гречки и риса с растительным маслом с сахаром	180/2	Рис отварной с растительным маслом с сахаром	180/2	Каша кукурузная с растительным маслом с сахаром	180/2
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Чай чёрный с сахаром	180	Чай чёрный с сахаром	180	Чай чёрный с сахаром	180	Чай чёрный	180	Чай чёрный	180
Итого выход	402		402		402		402		402
2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак	
Яблоко	100	Яблоко	100	Яблоко	100	Яблоко	100	Банан	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп картофельный на мясном бульоне без сметаны	180	Рассольник без сметаны с рисом	180	Борщ без сметаны на мясном бульоне	180	Суп картофельный на мясном бульоне с горохом	180	Суп картофельный с гречневой крупой	180
Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	150/2	Пюре картофельное без молока с растительным маслом	150/2	Плов из отварной говядины	150/30	Овощи тушёные на растительном масле с отварным мясом говядины	150/30	Картофель отварной с маслом растительным	150/2
Гуляш из говядины	80	Тефтели из мяса говядины в томатном соусе	80	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	50	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса говядины	80
Салат из свеклы	50	Салат из моркови с сахаром	50	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Салат из репчатого лука	50
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Напиток лимонный	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлебцы безглютеновые	40
Напиток из плодов шиповника	200	Компот из изюма	200					Компот из кураги и изюма	200
Итого выход	702		702		650		650		702
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлебцы безглютеновые	50	Хлебцы безглютеновые с яблочным повидлом	50	Хлебцы безглютеновые	50	Хлебцы безглютеновые с абрикосовым повидлом	50	Хлебцы безглютеновые	50
Чай с сахаром	200	Чай чёрный	200	Чай с сахаром	200	Чай чёрный	200	Чай с сахаром	200
Итого выход	250		250		250		250		250
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Капуста тушеная с отварным мясом говядины	180/30	Рыба, запеченная в омлете без молока	50/70	Капа кукурузная с растительным маслом	150/2	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	Омлет натуральный без молока	150
Хлебцы безглютеновые	40	Салат из горошка зеленого консервированного	90	Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса говядины	80	Винегрет овощной с луком репчатым	130	Салат из кукурузы (консервированной)	60
Чай чёрный с сахаром	200	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
		Чай с сахаром и лимоном	200	Компот из чёрной смородины, вишни	200	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200
Итого выход	450		450		472		450		450

Приём пищи, наименование блюда	Выход	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Приём пищи, наименование блюда	Выход
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом с сахаром	180/2	Каша рисовая с сахаром с растительным маслом	180/2	Каша сборная из гречки и риса с растительным маслом с сахаром	180/2	Капа гречневая рассыпчатая с растительным маслом	180/2	Каша кукурузная с растительным маслом с сахаром	180/2
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Чай с сахаром	180	Чай чёрный без сахара	180	Чай с сахаром	180	Чай чёрный с сахаром	180	Чай с сахаром	180
Итого выход	402		402		402		402		402
2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак	
Яблоко	100	Яблоко	100	Яблоко	100	Яблоко	100	Банан	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Рассольник домашний на мясном бульоне без сметаны	180	Суп свекольный на мясном бульоне без сметаны	180	Суп картофельный на мясном бульоне без сметаны	180	Щи из свежей капусты без сметаны	180	Суп овощной на мясном бульоне с зелёным горошком	180
Каша гороховая с растительным маслом	150/2	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	150/2	Капуста тушёная с отварным мясом говядины	150/30	Рис отварной с растительным маслом	150/2	Жаркое по-домашнему с отварным мясом говядины	150/30
Гуляш из мяса говядины	80	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	Салат из картофеля с зелёным горошком	50	Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины	70	Огурец солёный порционный	30
Салат из свеклы	50	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	Хлебцы безглютеновые	40	Икра свекольная	50	Хлебцы безглютеновые	40
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлебцы безглютеновые	40	Компот из яблок и лимона	200
Напиток из плодов шиповника	200	Компот из кураги	200			Компот из кураги и изюма	200		
Итого выход	702		702		650		692		630
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлебцы безглютеновые	50	Хлебцы безглютеновые с персиковым повидлом	50	Хлебцы безглютеновые	50	Хлебцы безглютеновые с яблочным повидлом	50	Хлебцы безглютеновые	50
Чай чёрный с сахаром	200	Чай чёрный	200	Чай с сахаром	200	Чай чёрный	200	Чай чёрный с сахаром	200
Итого выход	250		250		250		250		250
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Рагу овощное с отварным мясом говядины	180/30	Пюре картофельное без молока с растительным маслом	150/2	Каша кукурузная с растительным маслом	150/2	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	Каша рисовая с растительным маслом	150/2
Хлебцы безглютеновые	40	Котлеты рыбные любительские	70	Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины	70	Салат овощной «Степной» (картофель, репчатый лук, морковь, зелёный горошек)	130	Гуляш из мяса говядины	80
Чай без сахара	200	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
		Чай с лимоном	200	Компот из чёрной смородины, вишни	200	Чай с сахаром и с лимоном	200	Чай чёрный	200
Итого выход	450		462		462		450		472