

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ

д/с № 20

Разуваева Е.П.



Основное 10-дневное меню

для детей 3-7 лет с пищевой аллергией с 12 часовым пребыванием.

Разработано на основании сборника рецептур блюд ДОУ автор Могильный М.П., Тутельян В.А.

Сборник рецептур для детей ДОУ автор Конь И.Я., Мосов А.В., Тобис В.А.

Книга «Химический состав пищевых продуктов» под ред. А.А. Покровского М.П., 1976 г.

Для детей с аллергией на молочные продукты

1 день понедельник	ЗАВТРАК	2 завтрак	ОБЕД	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	УЖИН
	Каша пшённая на воде без масла. Хлеб пшеничный Кофейный напиток на воде.	Сок фруктовый.	Салат из свежих помидоров с луком. Суп сырный на мясном бульоне. Помпушки с чесноком. Рагу овощное с мясом. Компот из свежемороженой ягод с вит. «С» Хлеб ржаной.	Гречка отварная с курицей. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Чай с сахаром. Хлеб пшеничный с повидлом.
2 день вторник					
	Каша ячневая на воде без масла. Хлеб пшеничный. Какао на воде.	Сок фруктовый. Печенье.	Салат из солёных огурцов с луком. Суп рыбный. Котлеты сборные (свинина+курица) Картофельное пюре без молока и масла. Компот из сушеных фруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Бигус с колбасой. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Чай с сахаром. Булочка «Ванильная»
3 день среда					
	Каша гречневая на воде без масла. Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде.	Сок фруктовый	Салат из свеклы с солёным огурцом. Щи из свежей капусты на мясном бульоне без сметаны. Азу по-татарски из мяса отварного Макароны отварные. Компот из сухофруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком. Рыба тушёная с овощами. Картофель отварной без масла. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный.	Кисель из сока натурального. Хлеб пшеничный. Яблоки.
4 день четверг					
	Каша пшённая на воде без масла. Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде.	Сок фруктовый. Печенье.	Салат из квашеной капусты. Борщ на мясном бульоне с ½ яйцом отварным без сметаны. Плов с мясом отварным. Компот из свежемороженой ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Рагу овощное с курицей. Бананы. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Напиток вишнёвый. Булочка «Янтарная».
5 день пятница					
	Каша геркулесовая на воде без масла. Хлеб пшеничный. Чай с сахаром и лимоном.	Апельсины.	Салат из свеклы с луком. Суп с клёцками на курином бульоне. Жаркое с курицей. Компот из свежемороженой ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из зелёного горошка. Помпушки с чесноком. Тушёная капуста с мясом. Чай с сахаром. Яблоки. Хлеб пшеничный.	Напиток из замороженных ягод. Хлеб пшеничный с повидлом.

Для детей с аллергией на молочные продукты					
6 день понедельник	ЗАВТРАК	2 завтрак	ОБЕД	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	УЖИН
	Каша на воде без масла «Дружба». Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде.	Сок фруктовый.	Салат из свеклы с зелёным горошком. Щи из квашеной капусты на мясном бульоне без сметаны. Гуляш из мяса. Гречневая /Перловая крупа отварная без масла. Компот из свежемороженых ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Картофель тушёный с мясом. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Чай с сахаром. Хлеб пшеничный с повидлом.
7 день вторник					
	Каша геркулесовая на воде без масла. Хлеб пшеничный. Какао на воде.	Сок фруктовый Печенье.	Салат из солёных огурцов с луком. Свекольник с мясом без сметаны. Биточки мясные. Картофельное пюре без молока и масла. Компот из сухофруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Рыба запечённая с яйцом. Ассорти овощное (кап.свеж, фасоль струч., цвет. кап., зел. гор., морковь) Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Чай с сахаром. Булочка сдобная.
8 день среда					
	Каша гречневая на воде без масла. Хлеб пшеничный с повидлом. Кофейный напиток на воде.	Сок фруктовый. Яблоки.	Салат из свежих помидоров с луком. Суп гороховый с мясом. Ленивые голубцы с мясом без сметаны. Компот из свежемороженых ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из кукурузы. Картофель отварной с курицей. Чай с сахаром и лимоном. Бананы. Хлеб пшеничный.	Кисель из сока натурального. Хлеб пшеничный.
9 день четверг					
	Каша пшеничная на воде без масла. Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде.	Сок фруктовый. Печенье.	Салат из квашеной капусты с луком. Рассольник на курином бульоне без сметаны. Жаркое по-домашнему с курицей. Компот из свежемороженых ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Рис отварной с курицей. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный. Яблоко.	Напиток вишнёвый. Булочка «Творожная»
10 день пятница					
	Каша ячневая на воде без масла. Хлеб пшеничный. Чай с сахаром и лимоном.	Апельсины.	Салат из свеклы с луком. Суп рыбный. Котлеты сборные/курица+мясо/ Картофельное пюре без молока и масла. Компот из сухофруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из моркови. Макароны отварные без масла. Рыба отварная. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Чай с сахаром. Хлеб пшеничный с повидлом.

Для детей с аллергией на сахар и молочные продукты

1 день понедельник	ЗАВТРАК	2 завтрак	ОБЕД	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	УЖИН
	Каша пшённая на воде без масла и сахара. Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде без сахара.	Яблоко	Салат из свежих помидоров с луком. Суп картофельный на мясном бульоне. Помпушки с чесноком. Рагу овощное с мясом. Компот из свежемороженых ягод без сахара с вит. «С» Хлеб ржаной.	Гречка отварная с мясом. Яблоки. Чай без сахара. Хлеб пшеничный.	Кефир. Хлеб пшеничный
2 день вторник					
	Каша ячневая на воде без масла и сахара. Хлеб пшеничный. Какао на воде без сахара.	Яблоко	Салат из солёных огурцов с луком. Суп рыбный. Котлеты сборные (свинина+курица) Картофельное пюре без молока. Компот из сушеных фруктов без сахара с вит. «С». Хлеб ржаной.	Бигус с колбасой. Яблоки. Чай без сахара. Хлеб пшеничный.	Чай без сахара. Хлеб пшеничный.
3 день среда					
	Каша гречневая на воде без масла и сахара. Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде без сахара.	Яблоко	Салат из свеклы с солёным огурцом. Щи из свежей капусты на мясном бульоне без сметаны. Азу по-татарски из мяса отварного Макароны отварные без масла. Компот из сухофруктов без сахара с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком. Рыба тушёная с овощами. Яйцо отварное. Картофель отварной без масла. Чай без сахара с лимоном. Хлеб пшеничный.	Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Яблоки.
4 день четверг					
	Каша пшённая на воде без масла и сахара. Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде без сахара.	Бананы	Салат из квашеной капусты. Борщ на мясном бульоне с ½ яйцом отварным. Плов с мясом отварным. Компот из свежемороженых ягод без сахара с вит. «С». Хлеб ржаной.	Ленивые вареники без масла и сахара. Бананы. Чай без сахара. Хлеб пшеничный.	Напиток вишнёвый без сахара. Хлеб пшеничный.
5 день пятница					
	Каша геркулесовая на воде без масла. Хлеб пшеничный. Чай без сахара с лимоном.	Апельсины.	Салат из свеклы с луком. Суп с клёцками на курином бульоне. Жаркое с курицей. Компот из свежемороженых ягод без сахара с вит. «С».	Салат из зелёного горошка. Помпушки с чесноком. Капуста тушёная с мясом. Чай без сахара. Яблоки.	Чай без сахара. Хлеб пшеничный

			Хлеб ржаной.	Хлеб пшеничный.	
Для детей с аллергией на сахар и молочные продукты					
6 день понедельник	ЗАВТРАК	2 завтрак	ОБЕД	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	УЖИН
	Каша «Дружба» на воде без масла и сахара. Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде без сахара.	Яблоко	Салат из свеклы с зелёным горошком. Щи из квашеной капусты на мясном бульоне со сметаной. Гуляш из мяса. Гречневая /Перловая крупа отварная. Компот из свежемороженой ягод без сахара с вит. «С». Хлеб ржаной.	Картофель отварной без масла с курицей. Яблоки. Чай без сахара. Хлеб пшеничный.	Кефир. Хлеб пшеничный
7 день вторник					
	Каша геркулесовая на воде без масла и сахара. Хлеб пшеничный. Какао на воде без сахара.	Яблоко	Салат из солёных огурцов с луком. Свекольник с мясом и сметаной. Биточки мясные. Картофельное пюре без масла и молока. Компот из сухофруктов без сахара с вит. «С». Хлеб ржаной.	Рыба отварная. Яйцо отварное. Ассорти овощное (кап.свеж, фасоль струч., цвет. кап., зел. гор., морковь) Яблоки. Чай без сахара. Хлеб пшеничный.	Чай без сахара. Хлеб пшеничный.
8 день среда					
	Каша гречневая на воде без масла и сахара. Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде без сахара.	Бананы	Салат из свежих помидоров с луком. Суп гороховый с мясом. Ленивые голубцы с мясом и сметаной. Компот из свежемороженой ягод без сахара с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из кукурузы. Яйцо отварное. Чай без сахара с лимоном. Бананы. Хлеб пшеничный.	Компот из ягод без сахара. Хлеб пшеничный.
9 день четверг					
	Каша пшеничная на воде без масла и сахара. Хлеб пшеничный. Кофейный напиток на воде без сахара.	Яблоко	Салат из квашеной капусты с луком. Рассольник на курином бульоне со сметаной. Жаркое по-домашнему с курицей. Компот из свежемороженой ягод без сахара с вит. «С». Хлеб ржаной.	Рис отварной с курицей. Чай без сахара. Хлеб пшеничный. Яблоко.	Напиток вишнёвый без сахара. Хлеб пшеничный.
10 день пятница					
	Каша ячневая на воде без масла и сахара. Хлеб пшеничный. Чай без сахара.	Апельсины.	Салат из свеклы с луком. Суп рыбный. Котлеты сборные/курица+мясо/ Картофельное пюре без масла и молока. Компот из сухофруктов без сахара с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из моркови. Макароны отварные без масла. Яйцо отварное. Яблоки. Чай без сахара. Хлеб пшеничный.	Чай без сахара. Хлеб пшеничный

Для детей с аллергией на какао					
1 день понедельник	ЗАВТРАК	2 завтрак	ОБЕД	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	УЖИН
	Каша пшённая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый.	Салат из свежих помидоров с луком. Суп сырный на мясном бульоне. Помпушки с чесноком. Рагу овощное с мясом. Компот из свежемороженой ягод с вит. «С» Хлеб ржаной.	Запеканка из творога с молочной подливой. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Кефир. Хлеб пшеничный с повидлом.
2 день вторник					
	Каша ячневая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Чай с молоком.	Сок фруктовый. Печенье.	Салат из солёных огурцов с луком. Суп рыбный. Котлеты сборные (свинина+курица) Картофельное пюре. Компот из сушеных фруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Бигус с колбасой. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Молоко кипячёное. Булочка «Ванильная»
3 день среда					
	Каша гречневая с маслом. Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый	Салат из свеклы с солёным огурцом. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной. Азу по-татарски из мяса отварного Макароны отварные. Компот из сухофруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком. Рыба запечённая с яйцом. Картофель отварной с маслом. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный.	Кисель из сока натурального. Хлеб пшеничный. Яблоки.
4 день четверг					
	Каша манная на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый. Печенье.	Салат из квашеной капусты. Борщ на мясном бульоне с ½ яйцом отварным. Плов с мясом отварным. Компот из свежемороженой ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Ленивые вареники с маслом. Бананы. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Напиток вишнёвый. Булочка «Янтарная».
5 день пятница					
	Каша геркулесовая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом и сыром. Чай с сахаром и лимоном.	Апельсины.	Салат из свеклы с луком. Суп с клёцками на курином бульоне. Жаркое с курицей. Компот из свежемороженой ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из зелёного горошка. Помпушки с чесноком. Омлет натуральный. Чай с сахаром. Яблоки. Хлеб пшеничный.	Молоко кипячёное. Хлеб пшеничный с повидлом.

Для детей с аллергией на какао					
6 день понедельник	ЗАВТРАК	2 завтрак	ОБЕД	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	УЖИН
	Каша на молоке с маслом «Дружба». Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый.	Салат из свеклы с зелёным горошком. Щи из квашеной капусты на мясном бульоне со сметаной. Гуляш из мяса. Гречневая /Перловая крупа отварная. Компот из свежемороженой ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Кефир. Хлеб пшеничный с повидлом.
7 день вторник					
	Каша геркулесовая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Чай с молоком.	Сок фруктовый Печенье.	Салат из солёных огурцов с луком. Свекольник с мясом и сметаной. Биточки мясные. Картофельное пюре. Компот из сухофруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Рыба запечённая с яйцом. Ассорти овощное (кап.свеж, фасоль струч., цвет. кап., зел. гор., морковь) Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Молоко кипячёное. Булочка сдобная.
8 день среда					
	Каша манная на молоке с маслом. Бутерброд с маслом и повидлом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый. Яблоки.	Салат из свежих помидоров с луком. Суп гороховый с мясом. Ленивые голубцы с мясом и сметаной. Компот из свежемороженой ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из кукурузы. Омлет натуральный. Чай с сахаром и лимоном. Бананы. Хлеб пшеничный.	Кисель из сока натурального. Хлеб пшеничный.
9 день четверг					
	Каша пшеничная на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый. Печенье.	Салат из квашеной капусты с луком. Рассольник на курином бульоне со сметаной. Жаркое по-домашнему с курицей. Компот из свежемороженой ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Суп рисовый молочный. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный. Яблоко.	Напиток вишнёвый. Булочка «Творожная»
10 день пятница					
	Каша ячневая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Чай с сахаром и лимоном.	Апельсины.	Салат из свеклы с луком. Суп рыбный. Котлеты сборные/курица+мясо/ Картофельное пюре. Компот из сухофруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из моркови. Макароны отварные с маслом и сыром. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Молоко кипячёное. Хлеб пшеничный с повидлом.

Для детей с аллергией на свинину					
1 день понедельник	ЗАВТРАК	2 завтрак	ОБЕД	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	УЖИН
	Каша пшённая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый.	Салат из свежих помидоров с луком. Суп сырный на курином бульоне. Помпушки с чесноком. Рагу овощное с курицей. Компот из свежемороженых ягод с вит. «С» Хлеб ржаной.	Запеканка из творога с молочной подливой. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Кефир. Хлеб пшеничный с повидлом.
2 день вторник					
	Каша ячневая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Какао с молоком.	Сок фруктовый. Печенье.	Салат из солёных огурцов с луком. Суп рыбный. Котлеты куриные. Картофельное пюре. Компот из сушеных фруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Бигус с колбасой. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Молоко кипячёное. Булочка «Ванильная»
3 день среда					
	Каша гречневая с маслом. Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый	Салат из свеклы с солёным огурцом. Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной. Азу по-татарски из курицы отварной. Макароны отварные. Компот из сухофруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком. Рыба запечённая с яйцом. Картофель отварной с маслом. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный.	Кисель из сока натурального. Хлеб пшеничный. Яблоки.
4 день четверг					
	Каша манная на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый. Печенье.	Салат из квашеной капусты. Борщ на курином бульоне ½ яйцом отварным. Плов с курицей отварной. Компот из свежемороженых ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Ленивые вареники с маслом. Бананы. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Напиток вишнёвый. Булочка «Янтарная».
5 день пятница					
	Каша геркулесовая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом и сыром. Чай с сахаром и лимоном.	Апельсины.	Салат из свеклы с луком. Суп с клёцками на курином бульоне. Жаркое с курицей. Компот из свежемороженых ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из зелёного горошка. Помпушки с чесноком. Омлет натуральный. Чай с сахаром. Яблоки. Хлеб пшеничный.	Молоко кипячёное. Хлеб пшеничный с повидлом.

Для детей с аллергией на свинину					
6 день понедельник	ЗАВТРАК	2 завтрак	ОБЕД	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	УЖИН
	Каша на молоке с маслом «Дружба». Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый.	Салат из свеклы с зелёным горошком. Щи из квашеной капусты на курином бульоне со сметаной. Гуляш из курицы. Гречневая /Перловая крупа отварная. Компот из свежемороженых ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Кефир. Хлеб пшеничный с повидлом.
7 день вторник					
	Каша геркулесовая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Какао с молоком.	Сок фруктовый Печенье.	Салат из солёных огурцов с луком. Свекольник с курицей и сметаной. Биточки куриные. Картофельное пюре. Компот из сухофруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Рыба запечённая с яйцом. Ассорти овощное (кап.свеж, фасоль струч., цвет. кап., зел. гор., морковь) Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Молоко кипячёное. Булочка сдобная.
8 день среда					
	Каша манная на молоке с маслом. Бутерброд с маслом и повидлом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый. Яблоки.	Салат из свежих помидоров с луком. Суп гороховый с курицей. Ленивые голубцы с курицей и сметаной. Компот из свежемороженых ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из кукурузы. Омлет натуральный. Чай с сахаром и лимоном. Бананы. Хлеб пшеничный.	Кисель из сока натурального. Хлеб пшеничный.
9 день четверг					
	Каша пшеничная на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Сок фруктовый. Печенье.	Салат из квашеной капусты с луком. Рассольник на курином бульоне со сметаной. Жаркое по-домашнему с курицей. Компот из свежемороженых ягод с вит. «С». Хлеб ржаной.	Суп рисовый молочный. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный. Яблоко.	Напиток вишнёвый. Булочка «Творожная»
10 день пятница					
	Каша ячневая на молоке с маслом. Бутерброд с маслом. Чай с сахаром и лимоном.	Апельсины.	Салат из свеклы с луком. Суп рыбный. Котлеты куриные. Картофельное пюре. Компот из сухофруктов с вит. «С». Хлеб ржаной.	Салат из моркови. Макароны отварные с маслом и сыром. Яблоки. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Молоко кипячёное. Хлеб пшеничный с повидлом.