УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ“Д/С № 3 ЛГО

И. А. Гуральник

**Примерное двадцатидневное меню**

**для организации питания детей**

**страдающих пищевой аллергией**

**в возрасте от 3 до 7 лет**

**с 10,5 часовым пребыванием детей**

**муниципального дошкольного образовательного**

**бюджетного учреждения «Детский сад №3 Лесозаводского**

**городского округа»**

Меню для питания детей (3-7 лет) в

МДОБУ «Д/С № 3 ЛГО», страдающих пищевой аллергией

Меню

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 18/4 | Каша молочная «Ассорти» | 180 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 25 |
| 267 | Чай черный с молоком и сахаром | 170 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | **Итого за Завтрак** | **395** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок | 130 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **130** |
|  | **Обед** |  |
| 56 | Салат из свеклы отварной с маслом | 60 |
| 134 | Суп крестьянский с крупой и мясом | 180 |
| 427 | Котлета полтавская с белым соусом | 80 |
| 111 | Макаронные изделия отварные с овощами | 130 |
| 631 | Компот из яблок | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | **Итого за Обед** | **680** |
|  | **Полдник** |  |
| 296 | Шанежка с картофелем | 70 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Итого за день** | **1455** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 311 | Каша «Геркулесовая» жидкая | 180 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 |
| 254 | Кофейный напиток | 200 |
|  | **Итого за Завтрак** | **410** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Яблоко | 100 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 15/1 | Нарезка из свежих овощей | 50 |
| 142 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 180 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 140 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **610** |
|  | **Полдник** |  |
| 188 | Рисовая запеканка с творогом | 100 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** |
|  | **Итого за день** | **1400** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 311 | Каша пшеничная жидкая | 180 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 |
| 693 | Какао с молоком | 170 |
|  | **Итого за Завтрак** | **375** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок | 130 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **130** |
|  | **Обед** |  |
| 25 | Салат «Степной» из разных овощей | 60 |
| 170 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 190 |
| 82 | Печень тушеная в сметане | 75 |
| 82 | Гречка вязкая отварная | 130 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 75 |
|  | **Итого за Обед** | **710** |
|  | **Полдник** |  |
| 54 | Кекс"Здоровье" | 100 |
| 254 | Кофейный напиток | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** |
|  | **Итого за день** | **1495** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 311 | Каша пшенная жидкая | 200 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 |
| 685 | Чай с сахаром | 170 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток в ассортименте | 100 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 15/1 | Нарезка из свежих овощей | 50 |
| 110 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 185 |
| 437 | Гуляш | 70 |
| 520 | Картофельное пюре | 130 |
| Пром. | Кисель из концентрата | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **675** |
|  | **Полдник** |  |
| 54 | Кекс "Творожный" | 70 |
| 693 | Какао с молоком | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Итого за день** | **1425** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 |
| 267 | Чай черный с молоком и сахаром | 180 |
|  | **Итого за Завтрак** | **385** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток в ассортименте | 120 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **120** |
|  | **Обед** |  |
| 43 | Икра морковная | 60 |
| 189 | Суп с клецками на курином бульоне | 180 |
| 416 | Плов из отварной птицы | 170 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | **Итого за Обед** | **640** |
|  | **Полдник** |  |
| 229 | Омлет натуральный | 65 |
| 635 | Чай с сахаром | 180 |
| Пром. | Хлеб | 20 |
|  | **Итого за Полдник** | **265** |
|  | **Итого за день** | **1410** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 93 | Каша «Дружба» | 180 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 |
| 254 | Кофейный напиток | 180 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок | 130 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **130** |
|  | **Обед** |  |
| 56 | Салат из свеклы отварной | 60 |
| 1.68 | Суп овсяный с овощами на мясном бульоне | 185 |
| 365 | Мясо тушеное с капустой | 170 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **655** |
|  | **Полдник** |  |
| 300 | Омлет натуральный | 80 |
| 693 | Какао с молоком | 180 |
| Пром. | Хлеб | 20 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** |
|  | **Итого за день** | **1465** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 180 | Каша рассыпчатая с овощами | 130 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
| Пром. | Яблоко | 75 |
|  | **Итого за Завтрак** | **415** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток в ассортименте | 100 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 15/1 | Нарезка из свежих овощей | 50 |
| 39 | Суп «Снежок» с мясом птицы | 180 |
| 52 | Суфле из курицы | 80 |
| 520 | Картофельное пюре | 130 |
| 398 | Кисель из кураги | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **680** |
|  | **Полдник** |  |
| 366 | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 100 |
| 254 | Кофейный напиток | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** |
|  | **Итого за день** | **1475** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 19/8 | Каша гречневая молочная | 180 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 |
| 267 | Чай черный с молоком | 170 |
|  | **Итого за Завтрак** | **375** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок | 100 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 |
| 19/7 | «Бабушкин» суп с мясными шариками | 180 |
| 157 | Фрикадельки рыбные в сметанном соусе | 80 |
| 19/13 | Рис припущенный с овощами | 130 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **690** |
|  | **Полдник** |  |
| 220 | Макароны с сыром | 100 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 170 |
|  | **Итого за Полдник** | **270** |
|  | **Итого за день** | **1465** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 311 | Каша манная жидкая | 150 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 |
| 693 | Какао с молоком | 180 |
|  | **Итого за Завтрак** | **370** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 140 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **140** |
|  | **Обед** |  |
| 15/1 | Нарезка из свежих овощей | 50 |
| 145 | Суп картофельный | 180 |
| 83 | Запеканка из печени | 70 |
| 520 | Картофельное пюре | 130 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **670** |
|  | **Полдник** |  |
| 54 | Кекс "Творожный" | 70 |
| 253 | Кофейный напиток | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Итого за день** | **1430** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 311 | Каша «Геркулесовая» жидкая | 180 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
| Пром. | Хлеб | 20 |
|  | **Итого за Завтрак** | **405** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Яблоко | 100 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 202 | Салат из моркови ияблок | 50 |
| 30/2 | Уха рыбацкая | 220 |
| 54 | Рагу овощное | 130 |
| 477 | Суфле из говядины | 70 |
| 233 | Кисель из концентрата | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | **Итого за Обед** | **700** |
|  | **Полдник** |  |
| 226 | Лапшевник с творогом с соусом молочным | 150 |
| 693 | Какао с молоком | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** |
|  | **Итого за день** | **1535** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Понедельник, 3 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 19/8 | Каша пшеничная | 180 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | **Итого за Завтрак** | **410** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок | 130 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **130** |
|  | **Обед** |  |
| Пром. | Икра кабачковая | 50 |
| 137 | Суп с мясными фрикадельками | 200 |
| 311/372 | Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным | 160 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 65 |
|  | **Итого за Обед** | **655** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Вафля | 50 |
| 253 | Кофейный напиток | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** |
|  | **Итого за день** | **1475** |
|  | **Вторник, 3 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 311 | Каша пшенная жидкая | 180 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 |
| 267 | Чай черный с молоком | 180 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Яблоко | 100 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 37 | Салат из сборных овощей | 50 |
| 206 | Суп картофельный на курином бульоне | 180 |
| 318 | Птица тушеная | 70 |
| 520 | Картофельное пюре | 130 |
| 631 | Компот из яблок | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
|  | **Итого за Обед** | **670** |
|  | **Полдник** |  |
| 116 | Вареники ленивые со сгущ.молоком | 120 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** |
|  | **Итого за день** | **1470** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Среда, 3 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 19/8 | Каша гречневая молочная | 200 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
|  | **Итого за Завтрак** | **405** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 100 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 15/1 | Нарезка из свежих овощей | 50 |
| 22 | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 180 |
| 160 | Голубцы ленивые с соусом сметанным | 180 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 |
|  | **Итого за Обед** | **660** |
|  | **Полдник** |  |
| 71 | Винегрет | 60 |
| 19/11 | Печенье песочное | 50 |
| 253 | Кофейный напиток | 170 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** |
|  | **Итого за день** | **1445** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Четверг, 3 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 311 | Каша рисовая жидкая | 180 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок | 130 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **130** |
|  | **Обед** |  |
| 21 | Салат из свеклы отварной с огурцами | 60 |
| 19/20 | Суп «Приморский» с мясом | 190 |
| 374 | Рыба, тушеная с овощами | 100 |
| 219 | Рожки отварные | 130 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 |
|  | **Итого за Обед** | **655** |
|  | **Полдник** |  |
| 365 | Суфле творожное | 100 |
| 253 | Кофейный напиток | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** |
|  | **Итого за день** | **1540** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Пятница, 3 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 305 | Каша «Янтарная» с яблоками | 200 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 |
| 693 | Какао с молоком | 170 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 100 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 9 | Салат из моркови и яблок | 60 |
| 34 | Свекольник с мясом | 191 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 140 |
| 400 | Кисель из сока натурального | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 |
|  | **Итого за Обед** | **655** |
|  | **Полдник** |  |
| 229 | Омлет натуральный | 65 |
| 253 | Кофейный напиток | 180 |
| Пром. | Хлеб | 20 |
|  | **Итого за Полдник** | **265** |
|  | **Итого за день** | **1386** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Понедельник, 4 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 161 | Суп молочный с крупой | 180 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 25 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 170 |
|  | **Итого за Завтрак** | **375** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок | 130 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **130** |
|  | **Обед** |  |
| Пром. | Икра кабачковая | 60 |
| 171 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 210 |
| 664 | Пельмени из говядины | 125 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | **Итого за Обед** | **615** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Вафля | 50 |
| 253 | Кофейный напиток | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** |
|  | **Итого за день** | **1415** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **вторник, 4 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 161 | Суп молочный с крупой | 200 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 170 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 10 |
|  | **Итого за Завтрак** | **410** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 100 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 15/1 | Нарезка из свежих помидоров | 50 |
| 437 | Суп по-домашнему, с мясом со сметаной | 180 |
| 331 | Рагу овощное с мясом | 200 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 |
|  | **Итого за Обед** | **680** |
|  | **Полдник** |  |
| 520 | Ватрушка царская | 80 |
| 693 | Какао с молоком | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** |
|  | **Итого за день** | **1450** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Среда, 4 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 311 | Каша «Геркулесовая» жидкая | 180 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 |
| 254 | Кофейный напиток | 180 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Яблоко | 100 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| 79 | Икра овощная | 60 |
| 142 | Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной | 185 |
| 411/454 | Печень, тушеная в соусе | 70 |
| 510 | Гречка вязкая отварная | 130 |
| 233 | Кисель из концентрата | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 |
|  | **Итого за Обед** | **680** |
|  | **Полдник** |  |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 180 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
| Пром. | Хлеб | 15 |
|  | **Итого за Полдник** | **375** |
|  | **Итого за день** | **1555** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Четверг, 4 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 311 | Каша манная жидкая | 180 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 25 |
| 686 | Чай черный с молоком | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 |
|  | **Итого за Завтрак** | **405** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок | 130 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **130** |
|  | **Обед** |  |
| 21(2) | Салат витаминный | 60 |
| 129 | Рассольник с курицей | 185 |
| 331 | Шницель рыбный натуральный | 70 |
| 203 | Картофель отварной с маслом | 203 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 |
|  | **Итого за Обед** | **680** |
|  | **Полдник** |  |
| 483 | Булочка творожная | 80 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** |
|  | **Итого за день** | **1455** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Пятница, 4 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 |
| 254 | Кофейный напиток | 180 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Кисломолочный напиток | 100 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** |
|  | **Обед** |  |
| Пром. | Икра кабачковая | 50 |
| 138 | Суп картофельный с крупой с гречневой с мясом | 180 |
| 451 | Котлета из говядины | 70 |
| 611 | Рагу овощное | 130 |
| 642 | Кисель из яблок | 180 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 |
|  | **Итого за Обед** | **665** |
|  | **Полдник** |  |
| 229 | Омлет натуральный | 65 |
| Пром. | Хлеб | 20 |
| 685 | Чай черный с сахаром | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **265** |
|  | **Итого за день** | **1430** |

Адаптация меню для питания детей с аллергией на белок коровьего  
молока

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюда** | **Варианты замены блюд для адаптации** |
| Сыр твердых сортов в нарезке | Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло |
| Масло сливочное (порциями) | Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло |
| Кисломолочные напитки | Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло |
| Суп молочный | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Каша жидкая молочная | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Каша вязкая молочная | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Каша "Дружба" | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Омлеты | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Запеканка из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Пудинг из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Чай черный с молоком и сахаром | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи |
| Какао с молоком | Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи |
| Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Супы вегетарианские |
| Щи из свежей капусты со сметаной | Супы вегетарианские |
| Суп с рыбными консервами | Супы вегетарианские |
| Супы картофельный | Супы вегетарианские |
| Суп крестьянский с крупой | Супы вегетарианские |
| Рассольник Ленинградский | Супы вегетарианские |
| Рис отварной | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Рагу из овощей | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Каша гречневая рассыпчатая | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Макароны отварные с овощами | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Картофельное пюре | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Котлеты из говядины, котлеты из курицы | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |

|  |  |
| --- | --- |
| Тефтели из говядины паровые | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Печень говяжья по-строгановски | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Фрикадельки из говядины | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Соусы | Исключить |
| Ватрушка творожная | Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты |
| Кексы | Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты |
| Капуста тушеная с мясом | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| Плов из отварной говядины и плов из курицы | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |

Адаптация меню для питания детей с аллергией на яичный белок

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** |  |
| Омлеты | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные |
| Запеканки из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные |
| Пудинг из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, |

|  |  |
| --- | --- |
|  | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные |
| Ватрушка творожная | Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок |
| Кексы | Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок |

Адаптация меню для питания детей с аллергией на пшеницу

|  |  |
| --- | --- |
| Хлеб пшеничный | Хлеб безглютеновый |
| Суп молочный с макаронными изделиями | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая) |
| Запеканки из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка |
| Пудинг из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка |
| Щи из свежей капусты со сметаной | Супы не содержащие муки пшеничной (борщ вегетарианский, щи вегетарианские) |
| Котлеты из говядины, котлеты из курицы | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Тефтели из говядины паровые | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Фрикадельки из говядины | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Печень говяжья по-строгановски | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Макароны отварные | Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную мука и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) |
| Рагу из овощей | Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную мука и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) |
| Соусы | Соус безглютеновый |

|  |  |
| --- | --- |
| Ватрушка творожная, пряник, вафли, кексы | Фрукты, кондитерские изделия и выпечка приготовленные без использования муки пшеничной |

Адаптация меню для питания детей с аллергией на рыбу и другие

морепродукты

|  |  |
| --- | --- |
| Суп с рыбными консервами | Борщ, щи, рассольники, супы картофельные |
| Суфле рыбное | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |