

Утверждаю:
заведующий МБДОУ д/с № 424



10-дневное меню для аллергиков

1 неделя 1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша вязкая кукурузная На воде с растительным маслом (диета)	Каша ячневая молочная жидкая	Каша пшеничная молочная жидкая	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша молочная «Дружба»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2
Соки фруктовые и ягодный	Соки фруктовые и ягодный	Соки фруктовые и ягодный	Соки фруктовые и ягодный	Соки фруктовые и ягодный
Фрукты свежие (яблоки)	Фрукты свежие (яблоки)	Фрукты свежие (яблоки)	Фрукты свежие (яблоки)	Фрукты свежие (яблоки)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Суп картофельный (диета)	Салат из свеклы с черносливом	Свекольник (диета)	Салат из кукурузы консервированной	Щи из свежей капусты (диета)
Котлеты (биточки) рубленые (диета)	Суп картофельный с бобовыми (диета)	Птица (курица) отварная (диета)	Суп крестьянский с крупой (диета)	Свекла тушеная (диета)
Каша рассыпчатая (диета)	Печень тушеная (диета)	Капуста тушеная (диета)	Картофель отварной (диета)	Тефтели из говядины с рисом («ёжики») (диета)
Соус томатный (диета)	Рис отварной (диета)	Компот из свежих плодов (диета)	Котлеты или биточки рыбные запеченные (диета)	Компот из сушеных фруктов (диета)
Кисель из ягод (смородина, малина, облепиха, ежевика, черника, клюква) (диета)	Компот из сушеных фруктов (диета)		Соус основной (диета)	
			Кисель из ягод (смородина, малина, облепиха, ежевика, черника, клюква) (диета)	
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Чай с лимоном (диета)	Чай с сахаром	Компот из свежих плодов, яблок (диета)	Чай с лимоном (диета)	Компот из свежих плодов (диета)

Печенье (диета)	Булочка домашняя (диета)	Вафли (диета)	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем (диета)	Пряники (диета)
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Макаронны отварные с маслом (диета)	Картофель отварной (диета)	Рис отварной с овощами (диета)	Мясо отварное (диета)	Запеканка картофельная с печенью (диета)
Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)	Икра кабачковая (диета)	Мясо отварное (диета)	Рагу из овощей (диета)	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)
	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)	

2 неделя 6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» (диета)	Каша пшеничная жидкая (диета)	Каша манная жидкая (диета)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (диета)	Каша жидкая рисовая (диета)
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2
Соки фруктовые и ягодный	Соки фруктовые и ягодный	Соки фруктовые и ягодный	Соки фруктовые и ягодный	Соки фруктовые и ягодный
Фрукты свежие (яблоки)	Фрукты свежие (яблоки)	Фрукты свежие (яблоки)	Фрукты свежие (яблоки)	Фрукты свежие (яблоки)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Борщ с капустой и картофелем (диета)	Салат «Степной из свежих овощей» (диета)	Суп картофельный с клецками (диета)	Рассольник «Ленинградский» (диета)	Борщ с фасолью и картофелем (диета)
Плов из отварной говядины (диета)	Суп картофельный с макаронными изделиями (диета)	Птица (курица) (диета)	Котлета рыбная «Любительская» (диета)	Рагу из курицы (диета)

Компот из св/мороженой клюквы (диета)	Голубцы ленивые (диета)	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной) (диета)	Макаронные изделия отварные с маслом (диета)	Компот из свежемороженой ягод (диета)
	Соус томатный	Компот из сушеных фруктов (диета)	Соус томатный (диета)	
	Напиток из плодов шиповника с маслом и сахаром (диета)		Кисель из ягод (смородина, малина, облепиха, ежевика, черника, клюква) (диета)	
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Чай с сахаром (диета)	Кисель из плодов или ягод свежих (диета)	Чай с лимоном (диета)	Чай с сахаром (диета)	Напиток из плодов шиповника (диета)
Печенье (диета)	Печенье овсяное (диета)	Булочка «Дорожная» (диета)	Вафли (диета)	Булочка российская (диета)
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Картофель тушеный с луком (диета)	Каша гречневая рассыпчатая с луком (диета)	Пюре из гороха с маслом (диета)	Овощи отварные (диета)	Капуста тушеная (диета)
Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)	Котлеты (биточки) рубленые (диета) (диета)	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)
			Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом) (диета)	