

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

Заведующий
г. о. Самара

МБДОУ № 2 г. о. Самара
М.А. Шадринкина

Бондаренко К.М.

врач высшей категории
Шадрина И.Л.

Медицинская сестра диетическая
 _____ Высемазова Е.К.

Примерное гипоаллергенное и аглютеновое
10-дневное циклическое 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 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак	
Каша рисовая безмолочная без сахара с маслом растительным	180	Каша ячневая безмолочная без сахара с маслом растительным	180	Каша пшеничная безмолочная без сахара с маслом растительным	180	Каша молочная "Геркулес" без сахара с маслом растительным	180	Каша гречневая безмолочная без сахара с маслом растительным	180
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100
Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Огурец свежий/соленый	30	Салат горошек с луком	30	Винегрет	30	Салат картофельный с кукурузой	30	Свекла отварная	30
Суп картофельный с крупой (пшено, рис, перловая)	180	Щи со свежей капустой и картофелем без сметаны	180	Суп из овощей	180	Суп картофельный с горохом	180	Суп вегетарианский	180
Фрикадельки из индейки	60	Бифштекс из индейки	60	Котлета натуральная из индейки	60	Тефтели из индейки	60	Бифштекс из индейки	60
Каша гречневая с маслом растительным	130	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	130	Рис отварной с маслом растительным	130	Каша перловая с маслом растительным	130	Картофель отварной с маслом растительным	130
Напиток ягодный без сахара	180	Компот из сушеных фруктов без сахара	180	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	Компот из яблок с вишней без сахара	180	Компот из кураги без сахара	180
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40
Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	620
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20
Компот ягодный без сахара	180	Компот ягодный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Компот ягодный без сахара	180	Компот из свежей ягоды без сахара	180
Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Картофель отварной с маслом растительным	180	Рагу из овощей	180	Зеленое яблоко	100	Макароны отварные (безглютеновые) с маслом растительным	180	Рис отварной с овощами	180
Чай с ягодой без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Картофель отварной с маслом растительным	180	Чай черный без сахара	180	Хлеб безглютеновый/хлебцы	180
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Чай черный без сахара	40
				Напиток ягодный без сахара	180				
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	500	Итого выход	400	Итого выход	400
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720		1720		1820		1720		1720

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 Дружба безмолочная без сахара с маслом растительным	180	Каша гречневая безмолочная без сахара с маслом растительным	180	Каша безмолочная "Геркулес" без сахара с маслом растительным	180	Каша ячневая безмолочная без сахара с маслом растительным	180	Каша гречневая безмолочная без сахара с маслом растительным	180
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	400
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100	Напиток ягодный без сахара	100
Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Огурец свежий/соленый	30	Салат из свеклы	30	Салат картофельный	30	Огурец свежий/соленый с луком	30	Салат из свеклы с яблоками	30
Щи со свежей капустой и картофелем без сметаны	180	Рассольник ленинградский (с перловой крупой без сметаны)	180	Суп с макаронами (безглютеновые)	180	Борщ без сметаны	180	Суп Пшеничный	180
Шницель из индейки	60	Фрикадельки из индейки	60	Котлеты из индейки	60	Бифштекс из индейки	60	Фрикадельки из индейки	60
Гороховое пюре	130	Картофель отварной с маслом растительным	130	Капуста тушеная	130	Гречка отварная с маслом растительным	130	Рис отварной с маслом растительным	130
Напиток ягодный без сахара	180	Компот из сушеных фруктов без сахара	180	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	Компот из сушеных фруктов без сахара	180	Компот ягодный без сахара	180
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40
Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	620
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20	Хлеб безглютеновый/хлебцы	20
Компот ягодный без сахара	180	Напиток ягодный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай с ягодой без сахара	180	Компот из свежей ягоды смесь без сахара	180
Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200	Итого выход	200
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Картофель тушеный	180	Рис с овощами (лук, морковь, кукуруза)	180	Зеленое яблоко	100	Картофель отварной с маслом растительным	180	Макароны отварные (безглютеновые) с икрой кабачковой	180
Чай с ягодой без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Рагу из овощей	180	Компот из свежей ягоды смесь без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Хлеб безглютеновый/хлебцы	40	Компот из свежей ягоды смесь без сахара	180	Хлеб пшеничный/хлебцы	40	Хлеб пшеничный/хлебцы	40
				Хлеб безглютеновый/хлебцы	40				
Итого выход	400	Итого выход	400	Итого выход	500	Итого выход	400	Итого выход	400
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720	Итого выход	1720	Итого выход	1820	Итого выход	1720	Итого выход	1720