

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ д/с № 10

И. А. Соколова



Перспективное 10-дневное меню

МАДОУ д/с №10

на осенне-зимний период

для детей с пищевой аллергией

| 1-яя | ПОНЕДЕЛЬНИК | | ВТОРНИК | | СРЕДА | | ЧЕТВЕРГ | | ПЯТНИЦА | | | |
|---------------------------------|--|------|--------------|--|-------|----------------|--|------|------------------------------------|--|------|------|
| | ясли | сал | ясли | сал | ясли | сал | ясли | сал | ясли | сал | | |
| | Макаронная отварная (218) | 150 | 180 | Каша ячневая на воде | 150 | 180 | Каша рисовая на воде (199) | 150 | 180 | Каша манная жидкая на воде | 150 | 180 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 |
| | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (412) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 |
| Z-II | Сок фруктовый (418) | 100 | 100 | Сок фруктовый (418) | 100 | 100 | Сок фруктовый (418) | 100 | 100 | Сок фруктовый (418) | 100 | 100 |
| завтрак | суммарный объем блюд | 440 | 500 | | 430 | 500 | | 440 | 500 | | 440 | 500 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) (87) | 150 | 200 | Борщ с курчией (68,60) | 150 | 200 | Рассолник мяскопшеничнояичный (80) | 150 | 200 | Суп картофельный с пшеном(86) на мясном бульоне(61) | 150 | 200 |
| Обед | Салат из соевых орехов с луком (20)/огурец свежий порционный | 30 | 50 | Салат из курицы консервированной (12)/огурец свежий порционный | 30 | 50 | Салат из кашеной капусты/салат из свежих огурцов | 30 | 50 | Салат из горошка консервированного | 30 | 50 |
| | Гуляш из отварного мяса (293) | 50 | 70 | Котлеты куринные (322) | 50 | 70 | котлета мясная | 50 | 70 | Фрикадельки (129) | 18 | 22 |
| | Каша рассыпчатая (перловая)/яичная (330) | 110 | 130 | Картофель отварной | 110 | 130 | Капуста тушенная (354) | 110 | 130 | Салат из белокочанной капусты с морковью(21)/огурец свежий порционно | 30 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Котлета мясная | 50 | 70 | |
| Компот из сушеных фруктов (394) | 150 | 180 | Кисель (401) | 150 | 180 | Кисель (401) | 150 | 180 | Каша рассыпчатая (перловая)(330) | 110 | 130 | |
| | суммарный объем блюд | 530 | 680 | | 530 | 680 | | 530 | 680 | | 548 | 702 |
| | мясо отварное (289) | 50 | 70 | Котлеты куринные (222) | 50 | 70 | каша рассыпчатая гречневая | 110 | 130 | мясо отварное | 50 | 70 |
| уплотнен ный подливк | Каша рассыпчатая (рис) (330) | 110 | 130 | Каша рассыпчатая перловая | 110 | 130 | котлета мясная | 50 | 70 | Салат из горошка консервированного(10) | 30 | 50 |
| | Фрукт (яблоко) | 95 | 100 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный (394) | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | Компот из сушеных фруктов (394) | 150 | 180 | Фрукт (банан) (386) | 95 | 100 | Кисель (401) | 150 | 180 | Компот из сушеных фруктов (ягоды) (394) | 150 | 180 |
| | | | Кисель (401) | 150 | 180 | Фрукт (яблоко) | 95 | 100 | Фрукт (яблоко) | 95 | 100 | |
| | | | | | | | | | овощи отварные в масле (картофель) | 110 | 130 | |
| | суммарный объем блюд | 405 | 480 | | 435 | 520 | | 435 | 520 | | 465 | 570 |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | Булочка домашняя (456) | 50 | 50 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Зефир/печенье | 25 | 25 |
| | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 |
| | суммарный объем блюд за день | 170 | 220 | | 200 | 230 | | 200 | 230 | | 175 | 205 |
| | | 1545 | 1880 | | 1595 | 1930 | | 1545 | 1880 | | 1628 | 1977 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------|----------------|--|------|----------------|--|------|----------------|--|------|----------------|---|------|----------------|
| 2-я | ПОНЕДЕЛЬНИК | | выход блюда | ВТОРНИК | | выход блюда | СРЕДА | | выход блюда | ЧЕТВЕРГ | | выход блюда | ПЯТНИЦА | | выход блюда |
| | Каша жидкая с крупой «1 с/рулес» на воде | 150 | 180 | Каша жидкая на воде пшеничная (199) | 150 | 180 | Каша жидкая на воде манная (199) | 150 | 180 | Каша жидкая с рисом на воде (199) | 150 | 180 | Каша рассыпчатая с сахаром | 150 | 180 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый (418) | 100 | 100 | Сок фруктовый (418) | 100 | 100 | Сок фруктовый (418) | 100 | 100 | Сок фруктовый (418) | 100 | 100 | Сок фруктовый (418) | 100 | 100 |
| | суммарный объем блюд | 430 | 500 | | 430 | 500 | | 430 | 500 | | 430 | 500 | | 430 | 500 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями (88) | 150 | 200 | Суп картофельный (83) на рыбном бульоне (61) | 150 | 200 | Борщ с юрлицей (68,60) | 150 | 200 | Суп картофельный с капустами (91) | 150 | 200 | Щи из свежей/кавашеной капусты с картофелем (73,77) со сметаной | 150 | 200 |
| | Салат из горошка консервированного (10) | 30 | 50 | Салат из квашеной капусты/огурца свежий | 30 | 50 | Салат из соевых огурцов с луком (20)/салат из свежих | 30 | 50 | Огурец соевый порционный/огурец | 30 | 30 | Салат из горошка консервированного (10) | 30 | 50 |
| | Терфели мясные (304) | 50 | 70 | Плов из птицы (321) | 160 | 200 | Блюшки (299) | 50 | 70 | Макароны отварные | 110 | 130 | Жаркое по домашнему (292) | 160 | 200 |
| Обед | Калюста тушенная (354) | 110 | 130 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Рагу овощное (Знарядит) (362) | 110 | 130 | Котлета рубленая | 50 | 70 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Кисель (401) | 150 | 180 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Кисель (401) | 150 | 180 | Компот на сушеных фруктах (394) | 150 | 180 |
| | Компот из сушеных фруктов (394) | 150 | 180 | | 150 | 180 | Компот из сушеных фруктов (яблоч) (394) | 150 | 180 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот на сушеных фруктах (394) | 150 | 180 |
| | суммарный объем блюд | 530 | 680 | | 530 | 680 | | 530 | 680 | | 548 | 682 | | 530 | 680 |
| | котлета мясная | 50 | 70 | Салат из картофеля с соевым огурцами (23) | 110 | 130 | каша рассыпчатая (гречка) | 110 | 130 | котлета мясная | 50 | 70 | калуста тушенная | 110 | 130 |
| | Каша вязкая (перловка/гречка) (331) | 110 | 130 | Котлеты куриные (322) | 50 | 70 | мясо отварное (289) | 50 | 70 | Овощи отварные в масле (картофель) (336) | 110 | 130 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Уплотне нный подлик | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Компот из сушеных фруктов (яблоч) (394) | 150 | 180 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 |
| | Фрукт (яблоко) | 95 | 100 | Кисель (401) | 150 | 180 | Фрукт (яблоко) | 95 | 100 | Фрукт (яблоч) (386) | 95 | 100 | Фрукт (яблоко) | 95 | 100 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | Фрукт (банан) (386) | 95 | 100 | Фрукт (яблоко) | 95 | 100 | Фрукт (банан) (386) | 95 | 100 | мясо отварное | 50 | 70 |
| | суммарный объем блюд | 435 | 520 | | 435 | 520 | | 405 | 480 | | 435 | 520 | | 435 | 520 |
| Ужин | Печенье | 25 | 25 | Булочка домашняя (452) | 50 | 50 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Булочка домашняя (452) | 50 | 50 | Зефир/Печенье | 25 | 25 |
| | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 | чай с сахаром (412) | 150 | 180 | чай с сахаром (411) | 150 | 180 |
| | суммарный объем блюд | 175 | 205 | | 200 | 230 | | 180 | 220 | | 200 | 230 | | 175 | 205 |
| | суммарный объем блюд за день | 1570 | 1905 | | 1065 | 1930 | | 1545 | 1880 | | 1613 | 1932 | | 1570 | 1905 |