



Примерное 10-дневное меню для детей 3 - 7 лет с пищевыми аллергиями (безмолочное)

День 1 Понедельник Завтрак	День 2 Вторник Завтрак:	День 3 Среда Завтрак	День 4 Четверг Завтрак	День 5 Пятница Завтрак
1. Каша безмолочная с растительным маслом 200	1. Каша геркулесовая безмолочная 200	1. Каша пшенная 200	1. Каша манная 200	1. Каша кукурузная 200
2. Батон 25	2. Батон 25	2. Чай с сахаром 200	2. Чай с сахаром 200	2. Чай с сахаром 200
3. Джем 15	3. Чай с сахаром 200	3. Батон 25	3. Батон 25	3. Батон 25
4. Чай без сахара 200	10.00 ч. Фрукты 100	10.00 ч. Яблоко 100	10.00 ч. Сок фруктовый 200	10.00 ч. Яблоко 100
10.00 ч. Сок 200	Обед: 1. Борщ (безмолочное меню) 200 2. Фрикадельки рыбные 80 3. Рагу из овощей 150 4. Хлеб ржаной 40 5. Хлеб пшеничный 20 6. Напиток из шиповника 180	Обед: 1. Щи с мясом 200 2. Печень по-строгановски 80 3. Макароны изделия 150 4. Компот из замороженных ягод 200 5. Хлеб ржаной 40 6. Хлеб пшеничный 20	Обед: 2. Суп-лапша на курином бульоне 200 3. Мясо кур отварное порционное (без кости) 80 4. Капуста тушеная 120 5. Компот из изюма 200 6. Хлеб ржаной 40 7. Хлеб пшеничный 20	Обед: 1. Свекольник вегетарианский 200 2. Плов с мясом 200 3. Компот из чернослива 200 4. Хлеб ржаной 40 5. Хлеб пшеничный 20
4. Компот из сухофруктов 200	Полдник 1. Салат из моркови и свежей капусты 60 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Кондитерское изделие 25	Полдник 1. Картофель отварной 100 2. Икра кабачковая 40 3. Чай с сахаром и лимоном 200 Хлеб пшеничный 15	Полдник 1. Салат из отварных овощей 60 2. Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 15	Полдник 1. Салат из свежей моркови с сахаром 60 2. Чай с сахаром и лимоном 200 3. Хлеб пшеничный 15
5. Хлеб ржаной 40				
6. Хлеб пшеничный 20				
Полдник 1. Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный) 150 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 15				

День 6 Понедельник Завтрак 1. Каша ячневая 200 2. Батон 25 3. Чай с сахаром 200 10.00 ч. Сок фруктовый 220	День 7 Вторник Завтрак 1. Каша «Дружба» 200 2. Чай с сахаром 200 3. Батон 25 10.00 ч. Яблоко 100	День 3 Среда Завтрак 1. Каша пшеничная 200 2. Чай с сахаром 200 3. Батон 25 10.00 ч. Яблоко 100	День 4 Четверг Завтрак 1. Каша кукурузная 200 2. Чай с сахаром 200 3. Батон 25 10.00 ч. Яблоки 100	День 5 Пятница Завтрак 1. Каша гречневая 200 2. Чай с сахаром 200 3. Батон 25 10.00 ч. Сок фруктовый 200
Обед: 1. Суп крестьянский с мясом 200 2. Биточки мясные 80 3. Рагу из овощей 150 4. Кисель 200 5. Хлеб пшеничный 20 6. Хлеб ржаной 40 Полдник 1. Омлет безмолочный запеченный или паровой 180 2. Чай с сахаром 200 - Хлеб пшеничный 15	Обед: 1. Икра кабачковая 40 2. Суп овощной с мясом 200 3. Рыба тушеная с овощами 80 4. Рис припущенный с овощами 150 5. Компот из сухофруктов 200 6. Хлеб ржаной 40 7. хлеб пшеничный 20 Полдник 1. Макароны изделия отварные 130 2. Чай с лимоном и сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 15	Обед: 1. Борщ с мясом 200 2. Бефстроганов из отварного мяса 80 3. Макароны изделия отварные 150 4. Компот из кураги 200 5. Хлеб ржаной 40 6. Хлеб пшеничный 20 Полдник 1. Салат из капусты с кукурузой 60 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 15	Обед: 1. Суп-лапша 200 2. Котлета из мяса куры 80 3. Картофель отварной 150 4. Напиток из шиповника 200 5. Хлеб ржаной 40 6. Хлеб пшеничный 20 Полдник 1. Дйцо вареное 50 2. Зелёный горошек консервированный 45 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб пшеничный 15	Обед: 1. Суп-пюре картофельный 200 2. Голубцы с мясом говядины и рисом 200 3. Компот из чернослива 200 4. Хлеб ржаной 40 5. Хлеб пшеничный 20 Полдник 1. Каша пшённая 200 2. Чай с сахаром 200 3. Хлеб пшеничный 15