

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

А.И. Михалев



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ №

г. о. Самара

«Детский сад № 2»

г. о. Самара

Врач-диетолог

Бондаренко К.М.

Заместитель главного врача по детству и
родовспоможению,

врач высшей категории

Шадрина И.Л.

Медицинская сестра диетическая

Высемазова Е.К.

**Примерное гипоаллергенное и аглютеновое
10-дневное цикличное меню для питания
детей, посещающих дошкольные
образовательные учреждения
в весенне-летний период**

Примерное гипоаллергенное и аглютиновое 10-дневное цикличное 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 "Дружба" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша "Геркулес" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	180	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	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
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	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	
Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100
Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из белокачанной капусты с луком	30	Огурец соленый	20	Огурец свежий	30	Салат из свеклы	30	салат из белокачанной капусты с морковью	30
Суп с крупой рисовой	180	Щи вегетарианские с зеленью без сметаны	180	Суп картофельный	180	Суп гороховый	180	Суп овощной вегетарианский	180
Мясо индейки тушеное с овощами	40/40	Гуляш из отварной индейки	40/40	Котлета натуральная из мяса индейки	60	Гуляш из отварной индейки	40/40	Плов рисовый из индейки	40/165
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	Картофель отварной с маслом растительным	120	Капуста тушеная	130	Каша перловая каша с маслом растительным	120	Компот из свежих яблок без сахара	180
Компот из свежих яблок без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Отвар из плодов шиповника без сахара	180	Компот из свежих яблок без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40		
Итого выход	640	Итого выход	620	Итого выход	620	Итого выход	550	Итого выход	635
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	100	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Итого выход	220	Итого выход	220	Итого выход	140	Итого выход	220	Итого выход	220
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Картофель отварной с маслом растительным	180	Котлета натуральная из мяса индейки	60	Гуляш из отварной индейки	40/40	Рагу из овощей	180	Картофель отварной с маслом растительным	180
Чай черный без сахара	180	Рагу из овощей	130	Рис отварной с маслом растительным	130	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
		Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40				
Итого выход	400	Итого выход	410	Итого выход	430	Итого выход	400	Итого выход	400

Примерное гипоаллергенное и аглютиновое 10-дневное цикличное 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 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак		Первый завтрак	
Каша рисовая безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным без сахара	180	Каша "Геркулес" безмолочная с маслом растительным без сахара	180	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным без сахара	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
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	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	
Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100	Яблоко зеленое	100
Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100	Итого выход	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из моркови с яблоками	30	салат из белокочанной капусты с морковью	30	огурец свежий	30	Салат из свеклы	30	салат витаминный (капуста, яблоки, морковь)	30
Суп пшеничный	180	Суп картофельный	180	Суп овощной вегетарианский	180	Щи со свежей капустой с зеленью без сметаны	180	Рассольник ленинградский без сметаны	180
Мясо индейки отварное	40	Котлета натуральная из мяса индейки	60	Картофель отварной с маслом растительным	120	Гуляш из отварной индейки	40/40	Запеканка картофельная с мясом индейки	170
Гороховое пюре с маслом растительным	120	Капуста тушеная	120	Мясо индейки тушеное с овощами	40/40	Гречка отварная с маслом растительным	120		
Компот из свежих яблок без сахара	180	Отвар из плодов шиповника без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Компот из свежих яблок без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	590	Итого выход	610	Итого выход	550	Итого выход	630	Итого выход	600
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40	Хлебцы безглютеновые	40
Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	150	Чай черный без сахара	180	Чай черный без сахара	180
Итого выход	220	Итого выход	220	Итого выход	190	Итого выход	220	Итого выход	220
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Картофель отварной с маслом растительным	180	Плов рисовый из индейки	40/165	Рис отварной с овощами	180	Рагу из овощей	180	Мясо индейки тушеное с овощами	40
Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180	Гречка отварная с маслом растительным	120
Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180	Хлебцы безглютеновые	40	Чай черный без сахара	180
								Хлебцы безглютеновые	40
Итого выход	400	Итого выход	425	Итого выход	400	Итого выход	420	Итого выход	380