

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 61»

*С.В. Сорокина*  
« 01 » *сентября* 2021 г.



## Примерное суточное десятидневное меню для детей-аллергиков

МАДОУ «Детский сад № 61»

I день	II день	III день	IV день	V день
<b>завтрак:</b> Гречка отварная 120/160 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/ Хлебцы 20	<b>завтрак:</b> Каша пшеничная б/м 150/180 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/ Хлебцы 20	<b>завтрак:</b> Каша геркулесовая б/м 150/180 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40 / Хлебцы 20	<b>завтрак:</b> Рис отварной 120/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40 / Хлебцы 20	<b>завтрак:</b> Каша пшеничная б/м 150/180 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40 / Хлебцы 20
<b>2 завтрак:</b> Сок яблочный/компот 120	<b>2 завтрак:</b> Сок яблочный/компот 120	<b>2 завтрак :</b> Сок яблочный/компот 120	<b>2 завтрак:</b> Сок яблочный/компот 120	<b>2 завтрак :</b> Сок яблочный/компот 120
<b>обед:</b> Свежий огурец порц. 30/40 Рассольник «Ленинградский» со свиной 150/180 Биточки из свинины 50/60 Капуста тушеная 130/180 Компот из с/фр. 150/200 Хлеб ржаной 40/Хлебцы 30	<b>обед:</b> Салат из моркови 40/60 Щи из св.капусты со свиной 150/200 Гречка отварная 120/160 Гуляш из свинины (без масла и т.пасты) 60/90 Компот из свежих яблок 150/200 Хлеб ржаной 40/Хлебцы 30	<b>обед:</b> Салат из св.капусты 40/60 Суп картофельный со свиной 150/180 Плов рисовый со свиной(без сл.масла и т.пасты) 150/180 Компот из кураги 150/200 Хлеб ржаной 40/Хлебцы 30	<b>обед:</b> Салат «Витаминный» 40/60 Суп гороховый с мясом 150/180 Картофель отварной 120/160 Котлета из свинины 50/60 Компот из с/фр 150/200 Хлеб ржаной 40/Хлебцы 30	<b>обед:</b> Соленый огурец порц.25/40 Суп рисовый со свиной 150/180 Оладьи из печени 50/60 Гречка отварная 120/160 Компот из кураги и изюма 150 Хлеб ржаной 40/Хлебцы 30
<b>полдник:</b> Картофель тушеный со свиной 120/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/Хлебцы 20	<b>полдник:</b> Яблоко 60/80 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/Хлебцы 20	<b>полдник:</b> Гречка отварная 120/160 Котлета из свинины 50/60 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/Хлебцы 20	<b>полдник:</b> Банан 60/80 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/Хлебцы 20	<b>полдник:</b> Рагу овощное со свиной 160/180 Чай с сахаром 150 Хлеб пшеничный 40/Хлебцы 20
VI день	VII день	VIII день	IX день	X день
<b>завтрак:</b> Гречка отварная 120 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/ Хлебцы 20	<b>завтрак:</b> Каша пшеничная б/м 150/180 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/ Хлебцы 20	<b>завтрак:</b> Рис отварной 120/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40 / Хлебцы 20	<b>завтрак:</b> Каша геркулесовая б/м 150/180 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/ Хлебцы 20	<b>завтрак:</b> Каша пшеничная б/м 150/180 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/ Хлебцы 20
<b>2 завтрак:</b> Сок яблочный/компот 120	<b>2 завтрак:</b> Сок яблочный/компот 120	<b>2 завтрак:</b> Сок яблочный/компот 120	<b>2 завтрак :</b> Сок яблочный/компот 120	<b>2 завтрак</b> Сок яблочный/компот 120
<b>обед:</b> Салат «Витаминный» 40/60 Щи из св.капусты со свиной 150/180 Жаркое по-домашнему со свиной 150/180 Компот из с/фр. 150/200 Хлеб ржаной 40/Хлебцы 30	<b>обед:</b> Свежий огурец порц. 30/40 Суп с клецками и мясом 150/180 Суфле из печени (без молока) 60/80 Картофель отварной 150/180 Компот из кураги 150 Хлеб ржаной 40/Хлебцы 30	<b>обед:</b> Салат из моркови и яблок 40/60 Суп картофельный со свиной 150/180 Голубцы ленивые с фаршем ( без масла и т.пасты) 180 Компот из свежих яблок 150/200 Хлеб ржаной 40 /Хлебцы 30	<b>обед:</b> Салат из св.капусты 60/80 Суп с мясными фрикадельками (без вермишели) 150/180 Тефтели из свинины 90/110 Компот из с/фр 150 Хлеб ржаной 40 /Хлебцы 30	<b>обед:</b> Соленый огурец порц.25/35 Суп с пшеном и мясом 150/180 Котлета из свинины 50/60 Картофель отварной с маслом 150/180 Компот из кураги и изюма 150 Хлеб ржаной 40 /Хлебцы 30
<b>полдник:</b> Рис отварной 120/160 Биточки из свинины 50/60 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/Хлебцы 20	<b>полдник:</b> Яблоко 60/80 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 40/Хлебцы 20	<b>полдник:</b> Картофель тушеный со свиной 120/150 Чай с сахаром 150 Хлеб пшеничный/Хлебцы 20	<b>полдник:</b> Банан 60/80 Чай с сахаром 150 Хлеб пшеничный/Хлебцы 20	<b>полдник:</b> Рагу овощное со свиной 120/150 Чай с сахаром 150 Хлеб пшеничный/Хлебцы 20