



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МАДОУ
 «Слободо-Турицкий
 детский сад «Родничок»
 детский сад «Родничок»
 Н.В.Рямова

Примерное 10-дневное меню для детей аллергиков в возрасте от 3 лет до 7 лет.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша гречневая 200 гр Чай с молоком 180 гр Хлеб с повидлом 30/12	Завтрак Каша манная 180 гр Какао с молоком 180 гр Хлеб 30	Завтрак Омлет без молочный 130 гр Кофейный напиток 200 гр Хлеб 30	Завтрак Каша пшеничная 180 гр Чай 200 гр Хлеб с повидлом 30/5	Завтрак Каша ячневая 180 гр Чай 180 гр Хлеб 30 Яйцо варёное 20 гр
10.00 Сок 80	10.00 Фрукт 100	10.00 Сок 80	10.00 Фрукт 100	10.00 Фрукт 100
Обед Салат из капусты 50 гр Борщ с фасолью 180 гр Мясо тушеное с овощами 180 гр Компот из сухофруктов 180 гр Хлеб 30/37,5	Обед Суп овощной 180 гр Рыба тушеная с овощами 80 гр Рис отварной 150 гр Хлеб 30/37,5 Напиток Витошка 180	Обед Салат из зеленого горошка 50 гр Суп пюре с гречками 180 гр Капуста тушеная 130 гр Суфле из печени 100 гр Компот из яблок 180 гр Хлеб 30/37,5	Обед Салат из свеклы Рассольник 180 гр Макароны отварные 110 гр с мясом кури и овощами 80 гр Кисель 200 гр Хлеб 30/37,5	Обед Салат из свежих огурцов Суп с рыбой 180/5 Бифтекс паровой 70 гр Картофельно-морковное пюре 150 гр Сок 180 гр Хлеб 30/37,5
Полдник Пирожки с морковью 70 гр Чай 180гр	Полдник Запеканка рыбная 120 гр Кисель 150 гр	Полдник Пирожки с повидлом 70 гр Компот из сухофруктов 200 гр	Полдник Рагу из овощей 100 гр Не молоко 150 гр	Полдник Кондитерские изделия 75 гр Чай 180 гр

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак</p> <p>Омлет без молочный 100 гр Кофейный напиток 200 гр Хлеб 30</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша кукурузная 180 гр Хлеб 30 гр Чай 180 гр</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша геркулесовая 200 гр Чай с молоком 200 гр Хлеб 30/5</p>	<p>Завтрак</p> <p>Запеканка рыбная с морковью 180 Чай с лимоном 200 гр Хлеб с маслом 30/5 Яйцо варёное 20 гр</p>	<p>Завтрак</p> <p>Суп молочный 200 гр Кофейный напиток 180 гр Хлеб с повидлом 30/5</p>
<p>10.00 Сок 80</p>	<p>10.00 Фрукт 100</p>	<p>10.00 Сок 80</p>	<p>10.00 Фрукт 100</p>	<p>10.00 Сок 80</p>
<p>Обед</p> <p>Морковь с сахаром 50 гр Борщ 200 гр Греча с маслом 120 гр Печень по-строгановски 80 гр Напиток из шиповника 180 гр Хлеб пшеничный 30/37,5</p>	<p>Обед</p> <p>Суп картофельный с макаронами 180 гр капуста тушеная 120 гр Биточки из говядины 80 гр Напиток Витошка 180 гр Хлеб 30/37,5</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из капусты 50 гр Суп овощной с мясными фрикадельками 180/18,8 Котлета из рыбы 80 гр Картофельное пюре 150 гр Компот из сухофруктов 180 гр Хлеб 30/37,5</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из огурцов 50 гр Суп-пюре гороховый с гренками 180 гр Гуляш из отварного мяса 50/50 Макароны отварные 110 гр Сок 180 гр Хлеб 30/37,5</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свеклы 50 гр Щи со сметаной 200 гр Плов с курой 150 гр Кисель 180 гр Хлеб 30/37,5</p>
<p>Полдник</p> <p>Пирожок с капустой и яйцом 70 гр чай 200 гр</p>	<p>Полдник</p> <p>Омлет без молочный 80 гр Кисель 150 гр</p>	<p>Полдник</p> <p>Булочка ванильная 70 гр Компот из яблок 180гр</p>	<p>Полдник</p> <p>Рагу из овощей с крупой 150 гр Не молоко 200 гр</p>	<p>Полдник</p> <p>Кондитерские изделия 75 гр Чай 180 гр</p>