

Перспективное меню для детей с аллергией

МБДОУ ЦРР – Детский сад №11 «Подснежник»

(приказ МБДОУЦРР-Д/с № 11 «Подснежник» от 27.05.2022 г. №03-09/25.)

<p>МЕНЮ 1 день</p> <p>ЗАВТРАК Вермишель отварная с маслом <i>(вермишель, сахар, масло сливочное)</i> Батон йодированный с маслом Чай с конфетой <i>(чай, конфета)</i></p> <p>9.45 час Сок</p> <p>ОБЕД Борщ <i>(курица, картофель, морковь, капуста, свекла, лук, масло растительное)</i> Котлета. <i>(курица, яичный порошок, хлеб, лук, морковь)</i> Гречневый гарнир <i>(гречка, слив.масло)</i> Салат из зеленого горошка <i>(зеленый горошек, лук, соленый огурец, масло растительное)</i> Кисель из свежеморож. ягод <i>(ягода замороженная, сахар, крахмал картофельный)</i></p> <p>ПОЛДНИК Вафли Компот из сухофруктов</p> <p>УЖИН Тефтели <i>(мясо, хлеб, рис)</i> Чай сладкий с лимоном</p>	<p>МЕНЮ 2 день</p> <p>ЗАВТРАК Каша Ассорти <i>(крупа рис ,пишено, сахар, масло сливочное)</i> Батон йодированный с маслом Чай с печеньем</p> <p>9.45 час Бананы</p> <p>ОБЕД Суп гороховый с гренками <i>(мясо (говядина) , горох, лук, морковь, масло растительное)</i> Тефтели в томатном соусе <i>(мясо, яйцо, лук, морковь, томаты)</i> Салат свекольный Хлеб. Напиток из шиповника <i>(шиповник, сахар,)</i></p> <p>ПОЛДНИК Пирожок с рисом с мясом <i>(мука, рис, мясо., лук, морковь, масло растительное, масло сливочное, сахар, яйцо, дрожжи сухие)</i> Чай с вареньем</p> <p>УЖИН Рагу овощное<i>(капуста, картофель, лук, морковь, томатная паста, масло сливочное)</i> Хлеб с маслом Чай сладкий с лимоном <i>(сахар, , чай)</i></p>	<p>МЕНЮ 3 день</p> <p>ЗАВТРАК Каша « Дружба» <i>(сахар, рис, гречка, слив. масло)</i> Батон йодированный с маслом Компот из сухофруктов</p> <p>9.45 час Виноград</p> <p>ОБЕД Суп манный с гренками <i>(мясо (говядина), манка, лук, морковь, масло растительное,)</i> Гуляш <i>(мясо, лук, морковь, мука)</i> С перловым гарниром. <i>(перловая крупа, масло сливочное)</i> Помидор свежий Компот из кураги</p> <p>ПОЛДНИК Рогалик ягодный с сахаром <i>(мука, ягоды, масло сливочное, яйцо, сахар, сода питьевая)</i> Чай</p> <p>УЖИН Красная рыба/котлета мясная с рисом <i>(кета/мясо, рис, слив.масло)</i> Салат с зеленым горошком Сок сладкий Хлеб</p>	<p>МЕНЮ 4 день</p> <p>ЗАВТРАК Каша пшенная <i>(крупа пшенная, сахар, масло сливочное)</i> Батон йодированный с маслом Чай с пряником</p> <p>9.45 час Витаминный чай</p> <p>ОБЕД Рассольник <i>(мясо (говядина), картофель, рис, лук, морковь, масло растительное)</i> Ёжики в томатном соусе. <i>(мясо, лук, морковь, томаты, мука, яйцо)</i> Морковный салат <i>(морковь, лук, масло растительное)</i> Хлеб. Компот из с/ф<i>(с/фрук, сахар)</i></p> <p>ПОЛДНИК Якутская лепешка <i>(мука, вода, сахар, яйцо, дрожжи)</i> Сок</p> <p>УЖИН Курица с овощным гарниром <i>(курица, брокколи, цв. капуста, лук, морковь)</i> Хлеб с маслом Чай сладкий</p>	<p>МЕНЮ 5 день</p> <p>ЗАВТРАК Каша манная <i>(крупа манная, сахар, масло сливочное)</i> Батон йодированный с маслом. Компот Ассорти</p> <p>9.45 час Яблоко.</p> <p>ОБЕД Щи <i>(говядина, томаты, картофель, свекла, морковь, лук, масло растительное, капуста)</i> Гуляш из мяса. <i>(говядина, лук, морковь, растительное масло, мука)</i> Макароны <i>(макаронные изделия, масло сливочное)</i> Огурец свежий Хлеб. Компот из с/ф</p> <p>ПОЛДНИК Бутерброд горячий с сыром <i>(батон йодированный, сыр, масло сливочное,)</i> Сок</p> <p>УЖИН Горошница с тушенкой <i>(тушенка, горох, масло слив)</i> Хлеб с маслом Чай Мармелад</p>
--	---	---	---	--

МЕНЮ 6 день

ЗАВТРАК

Каша Ассорти

(крупы рис, пшено, сахар, масло сливочное)

Батон йодированный с маслом
Компот из сухофруктов

9.45 ч Сок

ОБЕД

Суп с клецками (курица, мука, яйцо, лук, морковь, масло растительное,)

Котлета из мяса птицы. (курица, лук, морковь, растительное масло, яйцо, мука)

Каша гречневая рассыпчатая (крупы гречневая, масло сливочное)

Перец свежий

Хлеб. Компот из ягод

ПОЛДНИК

Баранка мягкая.

Чай с конфетой

УЖИН

Голубцы ленивые

(говядина, лук, капуста, морковь)

Зеленый горошек

Хлеб

Чай сладкий с лимоном

(сахар, чай)

МЕНЮ 7 день

ЗАВТРАК

Каша рисовая

(рис, сахар, масло слив)

Батон йодированный с маслом. Сок

9.45 час Черешня

ОБЕД

Суп полевой

(мясо (говядина), крупы пшеница, лук, морковь, горошек зеленый, томат, масло растительное)

Печень с гречкой (печень, лук, морковь, мука, масло растительное, гречневая крупа)

Салат из моркови

(морковь, масло растительное) **Хлеб.**

Кисель (ягода замороженная, сахар, крахмал картофельный)

ПОЛДНИК

Якутская лепешка

Чай с вареньем

УЖИН

Уха с рыбными

фрикадельками. (чир, рис, лук, морковка, масло растительное)

Хлеб с маслом

Чай с конфетой

МЕНЮ 8 день

ЗАВТРАК

Каша ячневая

(крупы ячневая, сахар, масло сливочное)

Батон йодированный с маслом с сыром
Компот из кураги

9.45 часов

Яблоко

ОБЕД

Суп перловый со сметанной

(говядина, перловка, мука, яичный порошок, лук, морковь, масло растительное,)

Гуляш с макаронами (мясо, лук, морковь, яйцо, макароны)

Свекольный салат (свекла, лук, масло растительное)

Хлеб. Компот из свежих фруктов (фрукты, сахар)

ПОЛДНИК

Печенье.

Сок

УЖИН

Запеканка рисовая с морковью с фруктовым подливом

(ягода, сахар, крахмал)

Хлеб с маслом

Чай сладкий с лимоном

МЕНЮ 9 день

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая

(крупы геркулес, сахар, масло сливочное)

Батон йодированный с маслом и джемом
Компот абрикосовый

9.45 ч Витаминный напиток

ОБЕД

Щи

(мясо(говядина), капуста, морковь, лук, масло растительное)

Рыбная котлета с том соусом (рыба, молоко, хлеб, яйцо, лук, морковь)

Рис гарнир,

огурец свежий

Хлеб. Напиток из шиповника

ПОЛДНИК

Ватрушка королевская. (мука, сахар, масло сливочное, яйцо, ягода)

Чай

УЖИН

Вермишель отварная

(вермишель, масло слив)

Хлеб с вареньем

Сок

МЕНЮ 10 день

ЗАВТРАК

Каша пшеница

(крупы пшеница, сахар, масло сливочное)

Батон йодированный с маслом с сыром
Сок

9.45 часов Яблоко

ОБЕД

Суп с фрикадельками

(мясо(говядина), картофель, морковь, лук, масло растительное)

Курица с овощами(курица, капуста цветная, лук, морковь, растительное масло,)

Томаты

Хлеб.

Компот из чернослива

ПОЛДНИК

Мини-пицца (мука, сосиска, томат, сыр, огурец сол, сахар, масло растительное, дрожжи)

Чай сладкий

УЖИН

Рагу овощное

(Картофель, лук реп, Капуста, морковь, Овощная смесь заморож, Масло растит,)

Чай сладкий с лимоном

Хлеб

МЕНЮ 11 день

ЗАВТРАК

Каша манная
(крупa манная, сахар, масло сливочное)
Батон йодированный с маслом, сыром
Компот из сухофруктов

9.45 час Сок

ОБЕД

Суп Якутский
(курица, вермишель, крупa рисовая, томат, морковь, лук, масло растительное)
Куринный шницель. (курица, лук, морковь, растительное масло, яйцо, мука)
Гречневая каша рассыпчатая (гречневая крупa, масло сливочное, соль)
Салат из зеленого гор. кукуруза (зел горошек, лук, сол огурец, масло растительное)
Хлеб. Кисель (брусника смородина) замороженная, сахар, крахмал картофельный)

ПОЛДНИК

Печенье.
Чай с вареньем

УЖИН

Рисовая запеканка с фруктовым соусом
(рис, яйцо, морковь, сахар, ягода, крахмал)
Хлеб
Чай сладкий с лимоном

МЕНЮ 12 день

ЗАВТРАК

Макаронны с сыром
(макаронны, слив. масло, сыр)
Батон йодированный с маслом
Сок

9.45 час Компот из св/мор ягод

ОБЕД

Свекольник на курином бульоне
(курица, картофель, крупa перловая, соленый огурец, лук, морковь, масло растительное)
Оладьи из печени (печень говяж., лук, морковь, масло растительное, мука, масло сливочное)
Овощи тушеные (брокколи, цв. капуста, лук, морковь, сл. масло)
Хлеб.
Помидор свежий
Компот из с/ф (сухофрукты, сахар)

ПОЛДНИК

Манник (крупa манная, сахар, масло слив)
Чай сладкий с лимоном

УЖИН

Тефтели/рыбная котлета
Салат из морской капусты
Хлеб с маслом
Чай сладкий

МЕНЮ 13 день

ЗАВТРАК

Каша пшенная
(крупa пшенная, сахар, масло сливочное)
Батон йодированный с маслом с сыром
Компот из сухофруктов

9.45 час Нектарин

ОБЕД

Щи с томатным соусом
(мясо (говядина), капуста, лук, морковь, масло растительное, томаты)
Тефтели (рис, мясо, лук, морковь, масло растительное, мясо (говядина))
Салат свекольный
Хлеб. Компот из чернослива (чернослив, сахар,)

ПОЛДНИК

Пирог брусничный (мука, сахар, масло сливочное, яичный порошок, брусника, дрожжи)
Чай с конфетой

УЖИН

Овощи тушеные с тушенкой
(тушенка, брокколи, цветная капуста, морковь, масло растительное)
Хлеб. Чай с вареньем

МЕНЮ 14 день

ЗАВТРАК

Каша Ассорти
(крупa рис, пшено, сахар, масло сливочное)
Батон йодированный с маслом
Сок

9.45 час
Витаминный чай

ОБЕД

Суп Харчо
(Говядина, рис, лук, морковь, чеснок, масло растит, соль)
Бикус (мясо, капуста, перловка, масло растит.)
Огурец свежий
Хлеб. Напиток ягодный

ПОЛДНИК

Батон с джемом
Чай фруктовый

УЖИН

Тефтели из мяса птицы
Хлеб
Чай с мармеладом

МЕНЮ 15 день

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая
(крупa геркулес, сахар, масло сливочное)
Батон йодированный с маслом
Компот вишневый

9.45 час Яблоко

ОБЕД

Борщ (говядина, картофель, капуста, морковь, лук, масло растительное)
Кнели в томатном соусе (мясо, гречка, лук, морковь, томаты, растительное масло)
Хлеб.
Компот из изюма

ПОЛДНИК

Булочка с присыпкой
(дрожжи, мука, сахар, яйцо, молоко, масло слив)
Чай с вареньем

УЖИН

Макаронны с маслом
(макаронны, слив масло)
Хлеб
Сок яблочный

<p align="center">16 день</p> <p align="center">ЗАВТРАК Каша гречневая <i>(крупа гречневая, сахар, масло сливочное)</i> Батон йодированный с маслом Компот из сухофруктов</p> <p align="center">9.45 час Сок</p> <p align="center">ОБЕД Суп с клецками <i>(говядина, мука, яичный порошок, лук, морковь, масло растительное,)</i> Голубцы ленивые в томатном соусе <i>(говядина, капуста, лук, морковь, масло сливочное, томаты)</i> кукуруза Хлеб. Компот вишневый</p> <p align="center">ПОЛДНИК Пряник. Чай с вареньем</p> <p align="center">УЖИН Тефтели из курицы <i>(курица, рис, морковь, лук)</i> Салат морковный Хлеб Чай сладкий с лимоном</p>	<p align="center">17 день</p> <p align="center">ЗАВТРАК Каша ячневая <i>(крупа ячневая, сахар, масло сливочное)</i> Батон йодированный с маслом с сыром Компот из изюма</p> <p align="center">9.45 час Банан</p> <p align="center">ОБЕД Суп геркулесовый <i>(курица, картофель, крупа геркулес, лук, морковь, томат, масло растительное)</i> Жаркое по домашнему <i>(картофель, курица, лук, морковь, огурец консервированный, растительное масло, сметана).</i> Лечо Хлеб. Напиток из шиповника <i>(шиповник, сахар)</i></p> <p align="center">ПОЛДНИК Вафли Сок</p> <p align="center">УЖИН Сосиска в тесте <i>(сосиска, мука, яйца, дрожжи)</i> Чай сладкий</p>	<p align="center">18 день</p> <p align="center">ЗАВТРАК Вермишель отварная с маслом <i>(вермишель, масло слив, сахар)</i> Батон йодированный с маслом Напиток вишневый</p> <p align="center">9.45 час Мандарины</p> <p align="center">ОБЕД Суп гороховый с гречками <i>(мясо, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)</i> Котлета с перловым гарниром <i>(мясо, лук, морковь, хлеб, растительное масло, яичный порошок, мука, крупа перловая, масло сливочное)</i> Помидоры свежие Хлеб. Компот из брусники <i>(брусника, сахар)</i></p> <p align="center">ПОЛДНИК Сочник с джемом <i>(мука, сахар, масло сливочное, яичный порошок, джем)</i> Чай</p> <p align="center">УЖИН Уха с фрикаделками <i>(рыба, рис, картофель, масло раст)</i> Хлеб Чай с конфетами.</p>	<p align="center">19 день</p> <p align="center">ЗАВТРАК Каша пшенная <i>(пшено, сахар, масло сливочное)</i> Батон йодированный с маслом, сыром Компот из кураги</p> <p align="center">9.45 час Вит.чай</p> <p align="center">ОБЕД Рассольник домашний <i>(мясо (говядина), картофель, крупа рис, соленый огурец, лук, морковь, масло растительное)</i> Кнели в томатном соусе <i>(мясо, лук, морковь, крупа гречневая, томаты, растительное масло, яичный порошок, мука)</i> Свекольный салат <i>(свекла, лук, масло растительное)</i> Хлеб. Кисель <i>(ягода замороженная-смородина, брусника, сахар, крахмал картофельный)</i></p> <p align="center">ПОЛДНИК Печенье Сок</p> <p align="center">УЖИН Горошница с тушенкой <i>(горох, тушенка, масло слив)</i> Хлеб с маслом Чай с вареньем</p>	<p align="center">20 день</p> <p align="center">ЗАВТРАК Каша Геркулес <i>(крупа Геркулес, сахар, масло сливочное)</i> Батон йодированный с маслом Сок</p> <p align="center">9.45 час Яблоко</p> <p align="center">ОБЕД Щи <i>(мясо, картофель, капуста, морковь, лук, масло растительное)</i> Рыбное суфле с рисом <i>(чир, хлеб, лук, морковь, яичный порошок, масло растительное, рис, масло сливочное макаронь).</i> Огурец свежий Хлеб. Компот из св. яблок <i>(яблоко свежее, сахар)</i></p> <p align="center">ПОЛДНИК Батон с маслом запеченный в духовке Компот из чернослива</p> <p align="center">УЖИН Макаронь с маслом с сыром <i>(макаронь, сыр, масло слив)</i> Хлеб Чай сладкий с лимоном</p>
--	--	---	--	--

