

Диетическое меню для питания детей (3-7 лет) в

 МДОБУ Д/С № 10 ЛГО, страдающих пищевой аллергией

Меню

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса, г** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 |
| 54-1к-2020 | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 |
| 54-6гн-2020 | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Завтрак** | **445** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок | 180 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **180** |
|  | **Обед** |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 |
| 54-14м-2020 | Фрикадельки из говядины | 60 |
| 54-1хн-2020 | Компот из вишни | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **700** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **230** |
|  | **Итого за день** | **1555** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 150 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Завтрак** | **380** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Яблоко | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** |
|  | **Обед** |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |
| 54-16м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 60 |
| 54-10хн-2020 | Кисель из свежей брусники | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **720** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 40 |
| Пром. | Сок  | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** |
|  | **Итого за день** | **1490** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| 54-5гн-2020 | Чай черный байховый с ягодами и медом | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Завтрак** | **430** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок  | 200 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** |
|  | **Обед** |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 150 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 50 |
| 54-8хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **690** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-3в-2020 | Кекс"Здоровье" | 50 |
| Пром. | Бифидок 2.5% | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **230** |
|  | **Итого за день** | **1550** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 150 |
| 54-1гн-2020 | Чай черный байховый (без сахара) | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
| Пром. | Повидло абрикосовое | 20 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Кефир 2.5% | 180 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **180** |
|  | **Обед** |  |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **700** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-5в-2020 | Кекс "Творожный" | 50 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **230** |
|  | **Итого за день** | **1510** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 200 |
| 54-6гн-2020 | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Завтрак** | **445** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Банан | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** |
|  | **Обед** |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 |
| 54-14р-2020 | Суфле рыбное без глютена (треска) | 60 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **700** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Пряник | 40 |
| Пром. | Йогурт 3.2% | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **220** |
|  | **Итого за день** | **1515** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 |
| 54-1к-2020 | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Завтрак** | **445** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок  | 200 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** |
|  | **Обед** |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 60 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 |
| 54-16м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 60 |
| 54-1хн-2020 | Компот из вишни | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **700** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **230** |
|  | **Итого за день** | **1575** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 |
| 54-6гн-2020 | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
| Пром. | Повидло абрикосовое | 20 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Яблоко | 150 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** |
|  | **Обед** |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |
| 54-14м-2020 | Фрикадельки из говядины | 60 |
| 54-10хн-2020 | Кисель из свежей брусники | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **720** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 40 |
| Пром. | Сок | 200 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** |
|  | **Итого за день** | **1510** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 150 |
| 54-5гн-2020 | Чай черный байховый с ягодами и медом | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
| Пром. | Йогурт 1.5% | 90 |
|  | **Итого за Завтрак** | **470** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Варенец 2,5% | 180 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **180** |
|  | **Обед** |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 50 |
| 54-8хн-2020 | Компот из смородины черной | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **690** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-4в-2020 | Кекс "Столичный" | 50 |
| Пром. | Бифидок 2.5% | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **230** |
|  | **Итого за день** | **1570** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Завтрак** | **445** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Банан | 150 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** |
|  | **Обед** |  |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 45 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **760** |
|  | **Полдник** |  |
| 54-5в-2020 | Кекс "Творожный" | 150 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** |
|  | **Итого за день** | **1685** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |
|  | **Завтрак** |  |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 150 |
| 54-1гн-2020 | Чай черный байховый (без сахара) | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
| Пром. | Повидло абрикосовое | 20 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** |
|  | **Второй завтрак** |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** |
|  | **Обед** |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 |
| 54-6р-2020 | Суфле рыбное (горбуша) | 60 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 |
|  | **Итого за Обед** | **700** |
|  | **Полдник** |  |
| Пром. | Пряник | 40 |
| Пром. | Йогурт 2.0% | 180 |
|  | **Итого за Полдник** | **220** |
|  | **Итого за день** | **1520** |

Адаптация диетического меню для питания детей с аллергией

на белок коровьего молока

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блюда** | **Варианты замены блюд для адаптации** |
| **Завтрак** |  |
| Сыр твердых сортов в нарезке | Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло |
| Масло сливочное (порциями) | Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло |
| Йогурт | Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло |
| Суп молочный | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Каша жидкая молочная | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Каша вязкая молочная | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Каша "Дружба" | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Омлеты | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Запеканка из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Пудинг из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
| Чай черный байховый с молоком и сахаром | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи |
| Какао с молоком | Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи |
| Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи |
| **Второй завтрак** |  |
| Биомороженое | Сок, фрукты |
| **Обед** |  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Супы вегетарианские |
| Щи из свежей капусты со сметаной | Супы вегетарианские |
| Суп с рыбными консервами | Супы вегетарианские |
| Супы картофельный | Супы вегетарианские |
| Суп крестьянский с крупой | Супы вегетарианские |
| Рассольник Ленинградский | Супы вегетарианские |
| Рис отварной | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Рагу из овощей | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Каша гречневая рассыпчатая | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Макароны отварные с овощами | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Картофельное пюре | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) |
| Котлеты из говядины, котлеты из курицы | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |

|  |  |
| --- | --- |
| Тефтели из говядины паровые | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Печень говяжья по-строгановски | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Фрикадельки из говядины | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Суфле рыбное | Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Соусы | Исключить |
| **Полдник** |  |
| Ватрушка творожная | Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты |
| Кексы | Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты |
| Йогурт, бифидок | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фкуктовые и ягодные напитки, соки |
| Молоко | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фкуктовые и ягодные напитки, соки |
| **Ужин** |  |
| Жаркое по-домашнему | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| Запеканка картофельная с мясом говядины, птицы и печенью | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| Котлеты капустные | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| Капуста тушеная с мясом | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| Плов из отварной говядины и плов из курицы | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| **Второй ужин** |  |
| Кисломолочные напитки (кефир, варенец, ряженка) | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фкуктовые и ягодные напитки, соки |

Адаптация диетического меню для питания детей с аллергией

на яичный белок

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** |  |
| Омлеты | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные |
| Запеканки из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные |
| Пудинг из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, |

|  |  |
| --- | --- |
|  | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные |
| **Обед** |  |
| Суфле рыбное | Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| **Полдник** |  |
| Ватрушка творожная | Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок |
| Кексы | Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие яичный белок |
| **Ужин** |  |
| Запеканки картофельные с мясом (говядина, курица) и печенью | Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| Котлеты капустные | Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |

Адаптация диетического меню для питания детей с аллергией на пшеницу

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб безглютеновый |
| Суп молочный с макаронными изделиями | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая) |
| Запеканки из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка |
| Пудинг из творога | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка |
| **Обед** |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб безглютеновый |
| Щи из свежей капусты со сметаной | Супы не содержащие муки пшеничной (борщ вегетарианский, щи вегетарианские) |
| Котлеты из говядины, котлеты из курицы | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Тефтели из говядины паровые | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Фрикадельки из говядины | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Печень говяжья по-строгановски | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Суфле рыбное | Рыба, припущенная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица) |
| Макароны отварные | Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную мука и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) |
| Рагу из овощей | Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную мука и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) |
| Соусы | Соус безглютеновый |

|  |  |
| --- | --- |
| **Полдник** |  |
| Ватрушка творожная, пряник, вафли, кексы | Фрукты, кондитерские изделия и выпечка приготовленные без использования муки пшеничной |
| **Ужин** |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб безглютеновый |
| Котлеты капустные | Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную мука и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| Запеканки картофельная с мясом (говядина, курица) и печенью | Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную мука и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| Капуста тушеная с мясом | Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную мука и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая) с мясом отварным кусковым (говядина, курица) |
| Соусы | Соус безглютеновый |

Адаптация диетического меню для питания детей с аллергией

на рыбу и другие морепродукты

|  |  |
| --- | --- |
| **Обед** |  |
| Суп с рыбными консервами | Борщ, щи, рассольники, супы картофельные |
| Суфле рыбное | Мясо отварное кусковое (говядина, курица) |

Адаптация диетического меню для питания детей с аллергией на цитрусовые

|  |  |
| --- | --- |
| **Второй завтрак** |  |
| Сок апельсиновый | Соки, не содержащие цитрусовые |
| **Обед** |  |
| Кисель из апельсинов | Кисели, компоты соки, не содержащие цитрусовые |
| **Полдник** |  |
| Сок апельсиновый | Соки, не содержащие цитрусовые |
| **Ужин** |  |
| Чай с грушей и апельсином | Чаи, не содержащие цитрусовые |
| Чай черный байховый с лимоном и сахаром | Чаи, не содержащие цитрусовые |