

Примерное 10-ти дневное меню на летне-осенний период

Дети с пищевой аллергией

Возрастная категория от 1 года до 3х лет / от 3х лет до 7 лет/ с 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.:

А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2013 - 680 с.

Первая неделя					
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Завтрак	Каша рисовая безмолочная с изюмом	Каша геркулесовая безмолочная	Каша пшеничная безмолочная	Каша гречневая безмолочная Яйцо отварное	Каша рисовая безмолочная с изюмом
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Батон с повидлом	Батон с повидлом	Батон с повидлом	Батон с повидлом	Батон с повидлом
2-й завтрак	Сок	Фрукт	Сок	Сок	Фрукт
Обед	Салат из свежей капусты	Помидор свежий (нарезка)	Огурец свежий (нарезка)	Морковь свежая с сахаром	Салат из свежих огурцов
	Суп куриный с вермишелью	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	Суп с клецками на курином бульоне	Свекольник на курином бульоне со сметаной
	Плов из куриного филе	Гуляш из курицы	Рагу из овощей с курицей	Котлета мясная с соусом	Котлета из курицы с соусом
		Макароньы отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая
	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Компот из с/ф
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Усиленный полдник	Макароньы отварные Яйцо отварное	Булочка	Омлет Хлеб пшеничный	Запеканка из манной крупы с повидлом	Ватрушка с повидлом
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром

	Вторая неделя				
	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак	Каша пшённая безмолочная	Каша рисовая безмолочная с изюмом	Каша «Дружба» безмолочная	Каша пшеничная безмолочная	Каша гречневая безмолочная Яйцо отварное
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Батон с повидлом	Батон с повидлом	Батон с повидлом	Батон с повидлом	Батон с повидлом
2-й завтрак	Сок	Фрукт	Сок	Сок	Фрукт
Обед	Салат из свежей капусты	Помидор свежий (нарезка)	Огурец свежий (нарезка)	Морковь с сахаром	Салат из свежих помидоров
	Суп картофельный с гречневой крупой	Суп рисовый с фрикадельками	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	Суп рыбный или суп «Волна» (с морской капустой)	Рассольник на мясном бульоне со сметаной
	Бефстроганов из печени (или суфле из печени)	Жаркое по-домашнему с курицей	Рыба тушеная с овощами	Котлета из курицы с соусом	Тефтели мясные с соусом
	Макароны отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая	Рис отварной
	Компот из с/ф	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Компот из с/ф
	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Усиленный полдник	Плов с курицей Хлеб	Макароны отварные Гуляш из курицы	Омлет Хлеб	Макароны отварные	Ватрушка с повидлом
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром