

10-ти дневное меню на зимний период

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

Дети с пищевой аллергией

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов 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 Гуляш из курицы	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	Сок
Обед	Салат из свежей капусты	Винегрет	Огурец свежий (нарезка)	Сельдь солёная с луком и маслом	Огурец солёный
	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
		Макароны отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая
	Компот из свежемороженных плодов или ягод	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	Макароны отварные Яйцо отварное	булочка	Омлет Хлеб пшеничный	Запеканка из манной крупы повидлом	Ватрушка с повидлом
	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном

	Вторая неделя				
	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак	Каша пшённая безмолочная Гуляш из курицы	Каша рисовая безмолочная с изюмом	Каша «Дружба» безмолочная	Каша пшеничная безмолочная	Каша гречневая безмолочная Яйцо отварное
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном	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	Сок
Обед	Салат из свежей капусты	Салат из отварных овощей (картофель, морковь, лук, зелёный горошек, масло растительное)	Огурец солёный	Салат из свеклы	Огурец свежий (нарезка)
	Суп картофельный с гречневой крупой	Суп рисовый с фрикадельками	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп рыбный	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 свежемороженных плодов или ягод	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 Огурец свежий Хлеб	Ватрушка с повидлом
	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном