

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 196 «Подснежник»»



Утверждено:
Заведующий МБДОУ д/с № 196
Митурская Н.И.

Ф.И.О. _____

Подпись _____

Дата _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ (ИНДИВИДУАЛЬНОЕ)

Десятидневное меню для детей с пищевой аллергией (БМД)

от 3 – 7 лет

Таблица 1

Десятидневное меню безмолочной диеты для организации питания детей в МКДОУ д/с № 196

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|--|---|--|--|--|
| Завтрак | Каша пшениная безмолочная (150) | Каша кукурузная безмолочная (150) | Каша пшеничная безмолочная (150) | Каша Дружба безмолочная (150) | Каша ячневая безмолочная (150) |
| | Батон (40), курага порционно (20) | Батон (40), курага порционно (20) | Батон с повидлом (60) | Батон (40), курага порционно (20) | Батон с повидлом (60) |
| Второй завтрак | Кофейный напиток (без молока) (200) | Чай с сахаром (200) | Чай с сахаром (200) | Кофейный напиток (без молока) (200) | Чай с сахаром (200) |
| | Сок (200), Яблоки (100) | Яблоки (100) | Сок (200) | Груши (100) | Сок (200), Яблоки (100) |
| Обед | Суп сборный овощной на м/б (180) | Рассольник Ленинградский с перловкой на м/б (180) | Суп картофельный с фасолью на м/б (180) | Суп картофельный с вермишелью (180) | Борщ на м/б (180) |
| | Гуляш из отварного мяса (80) + каша перловая (150) | Тертели мясные (80) + картофель отварной (150) + соус томатный (30) | Котлеты рубленые (80) + капуста тушеная (150) + соус томатный (30) | Курица (80) + овощи тушеные (150) | Рыба, припущенная (150) + картофель отварной (150) |
| | Кисель из смородины (200) | Компот из сухофруктов (200) | Компот из вишни (200) | Компот из кураги (200) | Компот из изюма (200) |
| | Хлеб ржаной (50) | Хлеб ржаной (50) | Хлеб ржаной (50) | Хлеб ржаной (50) | Хлеб ржаной (50) |
| Подник | Печенье овсяное (50) | Печенье (50) | Печенье овсяное (50) | Печенье (50) | Печенье овсяное (50) |
| | Напиток овсяный (250) | Напиток овсяный (250) | Напиток овсяный (250) | Напиток овсяный (250) | Напиток овсяный (250) |
| Ужин | Салат из белокочанной капусты (60) | Салат из кукурузы консервированной (60) | Салат из свежих огурцов и помидоров (60) | Салат из моркови (60) | Салат из свежих огурцов и помидоров (60) |
| | Мясо отварное (80) + рагу из овощей (150) | Омлет безмолочный с картофелем (150) | Каша рисовая безмолочная (150) | Куры отварные (80) + фасоль отварная (150) | Биточки рубленые из пшеницы (80) + капуста тушеная (150) |
| | Чай с сахаром (200) | Чай с лимоном (200) | Напиток из плодов шиповника (200) | Чай с лимоном (200) | Чай с сахаром (200) |
| | Хлеб пшеничный (40) | Хлеб пшеничный (40) | Хлеб пшеничный (40) | Хлеб пшеничный (40) | Хлеб пшеничный (40) |

| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------|---|--|---|--|---|
| Завтрак | Каша овсяная (1 геркулес) | Омлет безмолочный (150) | Каша гречневая безмолочная (150) | Каша ячневая безмолочная (150) | Каша пшеничная безмолочная (150) |
| | Батон (40), курага порционно (20) | Батон (40), курага порционно (20) | Батон с повидлом (60) | Батон (40), курага порционно (20) | Батон с повидлом (60) |
| | Кофейный напиток (без молока) (200) | Чай с сахаром (200) | Чай с сахаром (200) | Кофейный напиток (без молока) (200) | Чай с сахаром (200) |
| Второй завтрак | Яблочки (100) | Яблочки (100) | Сок (200), Апельсины (100) | Апельсины (100) | Сок (200), Яблочки (100) |
| Обед | Пицци из свежей капусты с картофелем на м/б (180) | Рассольник Ленинградский с пшеном (180) | Суп с рыбой консервированной (180) | Суп картофельный с гречкой (180) | Борщ с картофелем на м/б (180) |
| | Мясо отварное (80) + макароны отварные (150) + соус томатный (30) | Мясо отварное (80) + картофель отварной (150) + соус томатный (30) | Плов из риса с отварным мясом (230) | Кнели куриные (80) + капуста тушеная (150) | Рыбная котлета (80) + картофель отварной (150) + соус томатный (30) |
| | Компот из брусники и смородины (200) | Компот из кураги и черносливки (200) | Кисель из смородины (200) | Компот из сухофруктов (200) | Компот из клюквы и смородины (200) |
| | Хлеб ржаной (50) | Хлеб ржаной (50) | Хлеб ржаной (50) | Хлеб ржаной (50) | Хлеб ржаной (50) |
| | Печенье овсяное (50) | Печенье (50) | Печенье овсяное (50) | Печенье (50) | Печенье овсяное (50) |
| Подливка | Напиток овсяный (250) | Напиток овсяный (250) | Напиток овсяный (250) | Напиток овсяный (250) | Напиток овсяный (250) |
| Ужин | Икра кабачковая (60) | Салат из соевых отрудов с луком (60) | Салат из свежих помидоров с луком (60) | Салат из моркови (60) | Салат из свежих отрудов и помидоров (60) |
| | Рыба, припущенная с овощами, (80) + картофель отварной (150) | Биточки говяжьи (80) + каша гречневая (150) + соус томатный (30) | Котлеты картофельные (80) + капуста отварная (150) + соус томатный (30) | Куры отварные (80) + фасоль отварная (150) | Омлет безмолочный с морковью (150) |
| | Чай с сахаром (200) | Чай с лимоном (200) | Напиток из плодов шиповника (200) | Чай с лимоном (200) | Чай с сахаром (200) |
| | Хлеб пшеничный (40) | Хлеб пшеничный (40) | Хлеб пшеничный (40) | Хлеб пшеничный (40) | Хлеб пшеничный (40) |