

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)
	Книсель 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) безмолочная (150)	Омлет безмолочный (150)	Каша гречневая безмолочная (150)	Каша ячневая безмолочная (150)	Каша пшеничная безмолочная (150)
	Батон (40), курага порционно (20) Кофейный напиток (без молока) (200)	Батон (40), курага порционно (20) Чай с сахаром (200)	Батон с повидлом (60) Чай с сахаром (200)	Батон (40), курага порционно (20) Кофейный напиток (без молока) (200)	Батон с повидлом (60) 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 чернослива (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) Напиток овсяный (250)	Печенье (50) Напиток овсяный (250)	Печенье овсяное (50) Напиток овсяный (250)	Печенье (50) Напиток овсяный (250)	Печенье овсяное (50) 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)