|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий МДОБУ «Д/С № 7 ЛГО»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Байтуш  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г |

**Примерное меню**

**для питания детей (3-7 лет) в МДОБУ «Д/С № 7 ЛГО»,**

**страдающих пищевой аллергией**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ 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. | Кефир | 50 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **50** |
|  | **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** | **1425** |
|  | **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 апельсиновый | 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 персиковый | 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 смородины черной | 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. | Кисломолочная продукция | 50 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **50** |
|  | **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** | **1380** |
|  | **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** | **1515** |
|  | **Итого за день** | **2075** |
|  | **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 абрикосовый | 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 гранатовый | 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. | Фрукт | 50 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **50** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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** | **1440** |
|  | **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** |
|  |  | 37 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 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 |
|  | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, |
| Суп молочный | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
|  | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, |
| Каша жидкая молочная | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
|  | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, |
| Каша вязкая молочная | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
|  | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, |
| Каша "Дружба" | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
|  | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, |
| Омлеты | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
|  | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, |
| Запеканка из творога | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
|  | Каши на воде и растительном масле (кукурузная, |
| Пудинг из творога | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая) |
|  | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, |
| Чай черный байховый с молоком и сахаром | ягодные чаи |
|  | Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, |
| Какао с молоком | ягодные чаи |
|  | Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, |
| Кофейный напиток с молоком | 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 |
|  | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль |
|  | отварная, капуста белокочанная тушеная, рис |
| Рис отварной | отварной, каша гречневая, каша перловая) |
|  | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль |
|  | отварная, капуста белокочанная тушеная, рис |
| Рагу из овощей | отварной, каша гречневая, каша перловая) |
|  | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль |
|  | отварная, капуста белокочанная тушеная, рис |
| Каша гречневая рассыпчатая | отварной, каша гречневая, каша перловая) |
|  | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль |
|  | отварная, капуста белокочанная тушеная, рис |
| Макароны отварные с овощами | отварной, каша гречневая, каша перловая) |
|  | Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль |
|  | отварная, капуста белокочанная тушеная, рис |
| Картофельное пюре | 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) |
|  | Рыба тушеная в томате с овощами, мясо |
| Суфле рыбное | отварное кусковое (говядина, курица) |
| Соусы | Исключить |
| **Полдник** |  |
|  | Кондитерские изделия, не содержащие молока и |
|  | молочного жира (вафли, пряники, бублики), |
| Ватрушка творожная | фрукты |
|  | Кондитерские изделия, не содержащие молока и |
|  | молочного жира (вафли, пряники, бублики), |
| Кексы | фрукты |
|  | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, |
| Йогурт, бифидок | ягодные чаи, фкуктовые и ягодные напитки, соки |
|  | Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, |
| Молоко | ягодные чаи, фкуктовые и ягодные напитки, соки |

|  |  |
| --- | --- |
| **Адаптация 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 | овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные  каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная,  гречневая), супы молочные |
| **Обед** |  |
|  | Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное |
| Суфле рыбное | кусковое (говядина, курица) |
| **Полдник** |  |
| Ватрушка творожная | Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие |
|  | яичный белок |
| Кексы | Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие |
|  | яичный белок |

**Адаптация 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 |
|  | Супы не содержащие муки пшеничной (борщ |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 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, припущенная в молоке, мясо отварное |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 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 |
|  |  |

**Адаптация 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 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 |