

Меню Ясли безмолочный стол

| I неделя | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
| Завтрак | | | | |
| Картофель отварной 150 | Каша гречневая рассыпчатая 150 | Каша пшеничная рассыпчатая 150 | Картофель отварной 150 | Каша рисовая рассыпчатая 150 |
| Птица отварная 50 | Мясо отварное 50 | Птица отварная 50 | Мясо отварное 50 | Птица отварная 50 |
| Чай с сахаром 200/15 | Повидло 10 | Повидло 10 | Повидло 10 | Повидло 10 |
| Повидло 10 | Чай с лимоном 200/7/15 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с лимоном 200/7/15 | Чай с сахаром 200/15 |
| Завтрак 2 | | | | |
| Фрукты порц. (100 г)/яблоко печеные 120 | Фрукты порц. (100 г)/яблоко печеные 120 | Сок (200 г) | Фрукты порц. (100 г)/яблоко печеные 120 | Сок (200 г) |
| Обед | | | | |
| Салат из капусты б/к, помидоров и огурцов 30 | Салат из свежих помидоров с луком 30 | Салат из капусты б/к, помидоров и огурцов 30 | Огурец свежий 30 | Салат из помидоров 30 |
| Суп картофельный с гречневой крупой 150 | Щи из свежей капусты с картофелем 150 | Рассольник Петербургский (с крупой рисовой) 150 | Солянка "Школьная" 150 | Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/20 |
| Плов из свинины 50/150 | Котлеты "Куриные" 50 | Рыба, тушенная с овощами 50/30 | Цыпленок (бедро б/к) запеченные 50 | Колобки мясные без сыра 50 |
| Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Каша рисовая рассыпчатая 100 | Картофель отварной 100/5 (с маслом растительным) | Каша гречневая рассыпчатая 100 | Пюре картофельное без молока и масла сливочного 100 |
| | Компот из сухофруктов 200 | Компот из свежих плодов (яблок) 200 | Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Напиток лимонный 200 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | |
| Яйцо отварное 40 | Птица отварная (куриное филе) 50 | Котлеты "Нежные" 50 | Икра кабачковая 100 | Котлеты Особые 50 |
| Фрукты порц. (100 г) не яблоко | Картофель отварной 150/5 (с маслом растительным) | Каша рисовая рассыпчатая 150 | Яйца вареные 40 | Каша пшеничная рассыпчатая 150 |
| Рагу овощное 130 | Чай с сахаром 200/15 | Напиток лимонный 200 | Фрукты порц. (100 г) не яблоко | Чай с сахаром 200/15 |
| Компот из свежих плодов (яблок) 200 | | | Компот из смеси сухофруктов 200 | Фрукты порц. (100 г) не яблоко |

С. М. Школьная 5.08.2023

| Меню Ясли безмолочный стол | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|
| 2 недели | | | |
| Завтрак | | | |
| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день |
| Каша пшеничная рассыпчатая 150 | Картофель отварной 150 | Каша пшеничная рассыпчатая 150 | Картофель отварной 150 |
| Птица отварная 50 | Мясо отварное 50 | Птица отварная 50 | Мясо отварное 50 |
| Повидло 10 | Повидло 10 | Повидло 10 | Повидло 10 |
| Чай с лимоном 200\15\7 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с лимоном 200\15\7 | Чай с сахаром 200/15 |
| Завтрак 2 | | | |
| Сок (200 г) | Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120 | Сок (200 г) | Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120 |
| Обед | | | |
| Помидор свежий 30 | Салат из свежих огурцов с луком 30 | Огурец свежий 30 | Салат из свежих помидоров с луком 30 |
| Щи из свежей капусты с картофелем 150 | Солянка "Школьная" 150 | Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/20 | Щи из свежей капусты с картофелем 150 |
| Наггетсы куриные 50 | Котлеты мясные 50 | Филе-кейк 50 | Цыпленок(бедро б/к) запеченные 50 |
| Картофель по-деревенски 100 | Каша рисовая рассыпчатая 100 | Пюре картофельное без молока и масла сливочного 100 | Каша гречневая рассыпчатая 100 |
| Компот из смеси сухофруктов 200 | Компот из свежих плодов 200 | Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Напиток лимонный 200 |
| Уплотненный полдник | | | |
| Тфтели мясные с соусом 50\30 | Рагу овощное 130 | Суфле из печени 50 | Запеканка картофельная с мясом 50/100 |
| Каша гречневая рассыпчатая 150 | Яйца вареные 40 | Каша рисовая рассыпчатая 150 | Компот из свежих плодов (яблок) 200 |
| Чай с сахаром 200/15 | Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром 200/15 |
| | Чай с лимоном 200\15\7 | | |

Все блюда готовим на масле растительном, без масла сливочного.

| Меню Вишняченко Егор | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 неделя | | | | |
| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
| Завтрак | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром (б/глотена) 150 | Каша пшеничная рассыпчатая 150 | Каша рисовая рассыпчатая 150 | Картофель отварной 150 | Запеканка из творога 100 |
| Печенье б/глотена 20 | Мясо отварное 50 | Птица отварная 50 | Мясо отварное 50 | Повидло 10 |
| Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром 200/15 |
| Хлеб б/глотена или Хлебцы б/глотена 20 | Хлеб б/глотена или Хлебцы б/глотена 20 | Печенье б/глотена 20 | Хлеб б/глотена или Хлебцы б/глотена 20 | Хлеб б/глотена или Хлебцы б/глотена 20 |
| Завтрак 2 | | | | |
| Сок (200 г) | Фрукты порц. (100 г)/яблоко печеные 120 | Кефир с сахаром (200 г)/15 | Сок (200 г) | Фрукты порц. (100 г)/яблоко печеные 120 |
| Обед | | | | |
| Огурец свежий 60/Огурец соленый 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком 60/помидор соленый 60 | Салат из свеклы с сыром 60 | Огурец свежий 60/Огурец соленый 60 | Салат из капусты б/к 60 |
| Суп картофельный рисовой крупой 180 (бульон) | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/10 | Суп картофельный с горохом 180 (бульон) | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 180/10 | Солянка "Школьная" 180 |
| Гуляш из свинины 40/40 (без муки и сухарей) | Котлеты куриные 70 (без муки и сухарей) | Рыба, тушенная с овощами 70/30 | Котлеты с мясным соусом(макаронные изделия б/глотена)50/150. | Мясо тушеное(филе) 70/30 |
| Картофель отварной 130 | Капуста тушенная 130 | Пюре картофельное постное (без молока и масла сливочного) 130 | Спагетти с мясным соусом(макаронные изделия б/глотена)50/150. | Каша рисовая рассыпчатая 130 |
| Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Компот из свежих плодов (яблок) 200 | Компот из смеси сухофруктов 200 | Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Кисель ягодный 200 |
| Хлеб б/глотена или Хлебцы б/глотена 20 | Хлеб б/глотена или Хлебцы б/глотена 20 | Хлеб б/глотена или Хлебцы б/глотена 20 | Хлеб б/глотена или Хлебцы б/глотена 20 | Хлеб б/глотена или Хлебцы б/глотена 20 |
| Уплотненный полдник | | | | |
| Птица отварная 50 | Суфле куриное, запеченное со сметаной 70 (без муки и сухарей) | Запеканка из творога 100 | Икра овощная (кабачковая) 40 | Котлеты Нежные 70 (без муки и сухарей) |
| Капуста тушенная 130 | Макаронные изделия отварные (б/глотена) 130 | Фрукты порционно 100 | Каша пшеничная рассыпчатая 130 | Картофель отварной 130 |
| Компот из смеси сухофруктов 200 | Чай с сахаром 200/15 | Сок (200 г) | Компот из свежих плодов (яблок) 200 | Сок (200 г) |
| | Печенье б/глотена 20 | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Составитель: 19.09.2023 *И.И. Вишняченко*

| Меню Винниченко Егор | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 2 недели | | | | |
| Завтрак | | | | |
| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | |
| 10 день | | | | |
| Каша пшеничная рассыпчатая 150 | Запеканка из творога с повидлом 90/10 | Каша рисовая рассыпчатая 150 | Картофель отварной 150 | Каша гречневая рассыпчатая 150 |
| Птица отварная 50 | Чай с сахаром 200/15 | Повидло 10 | Мясо отварное 50 | Птица отварная 50 |
| Печенье б/глютена 20 | Сыр порционно 20 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром 200/15 |
| Чай с сахаром 200/15 | Печенье б/глютена 20 | Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 | Печенье б/глютена 20 | Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 |
| Завтрак 2 | | | | |
| Сок (200 г) | Фрукты порц. (100 г)/яблоко печеные 120 | Кефир с сахаром (200 г)/15 | Фрукты порц. (100 г)/яблоко печеные 120 | Сок (200 г) |
| Обед | | | | |
| Огурец свежий 60/ Огурец соленый 60 | Салат из капусты б/к с огурцом 60 / Салат из капусты б/к с луком 60 | Салат из помидоров с сыром 60/помидор соленый 60 | Салат из запеченой свеклы 60 | Огурец свежий 60/ Огурец соленый 60 |
| Суп картофельный с горохом 180 (бульон) | Свекольник 180 (без яйца) | Суп лапша по-домашнему 180/10 (макаронные изделия без глютена) | Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/20 | Щи из свежей капусты с картофелем 180 |
| Плов из свинины 50/150 (крупа рис) | Кнели мясные с соусом 70/20 | Цыпленок запеченный 70 (бедро б/к) | Котлеты Нежные 70 (без муки и сухарей) | Фриш-кейк 70 (без муки и сухарей) |
| Компот из смеси сухофруктов 200 | Каша пшеничная рассыпчатая 130 | Картофель отварной 130 | Макаронные изделия отварные 130 (без глютена) | Пюре картофельное постное (без молока и масла сливочного) 130 |
| Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 | Компот из свежих плодов (яблок) 200 | Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Компот из смеси сухофруктов 200 | Компот из фруктов и ягод с/м 200 |
| Хлеб б/глютена 20 | Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 | Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 | Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 | Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 |
| Уплотненный полдник | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом 70/130 | Суфле из печени 70 | Мясо отварное 50 | Сыр порционно 20 | Тертые мясные, с соусом 70/30 (без муки и масла сливочного) |
| Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 | Каша рисовая рассыпчатая 130 | Каша пшеничная рассыпчатая 100 | Капуста тушеная 130 | Каша рисовая рассыпчатая 130 |
| Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Чай с сахаром 200/15 | Сок (200 г) | Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Фрукты порционно 100 |
| Печенье б/глютена 20 | Печенье б/глютена 20 | Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 | Хлеб б/глютена или Хлебцы б/глютена 20 | Сок (200 г) |

Исключить молоко, молочные каша, какао, масло сливочное, глютен. В блюдах масло сливочное заменяем на растительное.

Исключить из раскладки муку, сухари, крупу манную для панировки изделий или приготовления соусов. Для панировки возможно использовать крупку б/глютена, или не панировать изделия

Разрешены кисломолочные продукты

Ограничить: крупу гречневую, томаты, мед, цитрусовые, изюм, виноград, яйца (не даем в виде омлетов и других яичных блюд, но возможно использовать в блюде)

Срок годности: 19.09.2023 *Шу Винничко* *И.И.*

| Сад Район 3-7 Исключить молоко цельное | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
| Макаронные изделия отварные с сыром 150 | Кап тофель отварной с маслом сливочным 150/5 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150/5 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/5 | Запеканка из творога, повидло 90/10 |
| Кондит. Изд. Пром. Пр-ва 20 | Бутерброды с сыром 45 | Бутерброды с маслом 40 | Масло сливочное 10 | Батон пектиновый 20 |
| Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром и лимоном 200/7/15 | Чай с сахаром 200.15 | Батон пектиновый 20 Чай с сахаром и лимоном 200/7/15 | Чай с сахаром 200/15 |
| Завтрак 2 | | | | |
| Сок (200 г) | Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120 | Кефир с сахаром (200 г)/15 | Сок (200 г) | Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120 |
| Обед | | | | |
| Огурец свежий 60/Огурец соленый 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком 60/помидор соленый 60 | Салат из свеклы с сыром 60 | Помидор свежий 60/ Помидор соленый 60 | Салат из капусты б/к 60 |
| Суп картофельный рисовой крупой 180 (бульон) | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/10 | Суп картофельный с горохом 180 (бульон) | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 180/10 | Солянка "Школьная" 180 |
| Гуляш из свинины 40/40 | Котлеты куриные 70 (без молока) | Рыба, тушеная с овощами 70/30 | Спагетти с мясным соусом (окорок свиной, бедро б/к) | Мясо тушеное(филе) 70/30 |
| Каша перловая рассыпчатая 130 | Каша гречневая рассыпчатая 130 | Пюре картофельное (без молока) 130 | Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Каша рисовая рассыпчатая 130 |
| Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Компот из свежих плодов (яблок) 200 | Компот из смеси сухофруктов 200 | Хлеб пшеничный 20 | Кисель ягодный 200 |
| Хлеб пшеничный 20 | Хлеб пшеничный 20 | Хлеб пшеничный 20 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Хлеб пшеничный 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 |
| Уплотненный полдник | | | | |
| Яйца вареные 40 | Суфле куриное, запеченное со сметаной 70 | Вареники ленивые отварные, со сметанным соусом 100/10 | Икра овощная (кабачковая) 40 | Котлеты Нежные 70 (без молока) |
| Капуста тушеная 130 | Макаронные изделия отварные 130 | Фрукты порционно 100 | Картофель отварной 130 | Картофель тушеный в сметане 130 |
| Хлеб пшеничный 20 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | Кисель ягодный 200 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | Хлеб пшеничный 20 |
| Кондит. Изд. прм. Пр-ва 50 | Чай с сахаром 200/15 | | Компот из свежих плодов (яблок) 200 | Компот из смеси сухофруктов 200 |
| Компот из смеси сухофруктов 200 | | | | |

С/д Район 3-7 Исключить молоко цельное

2 недели

Завтрак

| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---------------------------------------|---|--|---|
| Макаронные изделия отварные с сыром 150 | Запеканка из творога с повидлом 90/10 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 150/5 | Вареники с картофелем из п/ф с маслом сливочным 150/10 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150/5 |
| Кондит. Изд. Пром. Про-ва 40 | Бутерброды с маслом 40 | Бутерброды с сыром 45 | Бутерброды с маслом 40 | Бутерброды с сыром 45 |
| Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром и лимоном 200/7/15 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром и лимоном | Чай с сахаром 200/15 |

Завтрак 2

| | | | | |
|-------------|---|----------------------------|---|-------------|
| Сок (200 г) | Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120 | Кефир с сахаром (200 г)/15 | Фрукты порц. (100 г)/яблоки печеные 120 | Сок (200 г) |
|-------------|---|----------------------------|---|-------------|

Обед

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Огурец свежий 60/ Огурец соленый 60 | Салат из капусты б/к с огурцом 60 / Салат из капусты б/к с луком 60 | Салат из помидоров с сыром 60/помидор соленый 60 | Салат из запеченой свеклы 60 | Огурец свежий 60/ Огурец соленый 60 |
| Суп картофельный с горохом 180 (бульон) | Свекольник 180 | Суп лапша по-домашнему 180/10 | Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/20 | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 180/10 |
| Плов из свинины 50/150 | Котлеты особые 70 (без молока) | Наггетсы куриные 70 | Котлеты Нежные 70 (без молока) | Фиш-кейк 70 |
| Компот из смеси сухофруктов 200 | Каша гречневая рассыпчатая 130 | Картофель отварной с маслом сливочным 130/5 | Макаронные изделия отварные 130 | Пюре картофельное 130 (без молока) |
| Хлеб пшеничный 20 | Компот из свежих плодов (яблок) 200 | Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Компот из смеси сухофруктов 200 | Компот из фруктов и ягод с/м 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный 30 | Хлеб пшеничный 20 | Хлеб пшеничный 20 | Хлеб пшеничный 20 | Хлеб пшеничный 20 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 |

Уплотненный полдник

| | | | | |
|----------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| Яйца вареные 40 | Суфле из печени 70 | Вареники ленивые отварные, масло сливочное 100/10 | Запеканка картофельная с мясом 70/130 | Тефтели мясные с рисом, с соусом 70/30 |
| Капуста тушеная 130 | Каша рисовая рассыпчатая 130 | Компот из смеси сухофруктов 200 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | Каша гречневая рассыпчатая 130 |
| Хлеб пшеничный 20 | Хлеб пшеничный 20 | Хлеб пшеничный 20 | Кисель ягодный 200 | Фрукты порционно 100 |
| Компот из фруктов и ягод с/м 200 | Чай с сахаром 200/15 | Чай с сахаром 200/15 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| | | | | Компот из свежих плодов (яблок) 200 |

Директор
С.А. Сидорова
 25.10.2023 г.