

Утверждаю:
Заведующий
О.В. Грошева

ПРИЛОЖЕНИЕ к десятидневному меню
Безовском муниципальном автономном дошкольном
образовательном учреждении
"Детский сад № 19 компенсирующего вида"

Возрастная группа: с 3-7 лет

Наименование блюда		Вес блюда	Лактозная недостаточность	Непереносимость глютена
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1				
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	Каша гречневая с раст. маслом	Каша гречневая с молоком
	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	Чай с молоком
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	Хлебцы безглютеновые или хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	444		
2 завтрак	Сок	120		
Обед	Борщ со сметаной	200	Борщ без сметаны	Борщ со сметаной
	Плов с рисом	230	Плов с рисом	Плов с рисом
	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	
	ИТОГО за обед:	690		
Полдник	Запеканка из творога	150	Яйцо отварное	Яйцо отварное
	Соус из концентрата киселя	30	Соус из концентрата киселя	-
	Молоко кипяченое	180	Сок фруктовый	Молоко кипяченое
	Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия	
	ИТОГО за полдник:	390		
	ИТОГО за 1 день:	1644		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2				
Завтрак	Макароны с сыром	170	Макароны отварные с растит. маслом	Макароны безглютеновые отварные с раст.
	Какао с молоком	200	Чай с сахаром	Какао с молоком
	Хлеб с маслом сливочным	35	Хлебцы безглютеновые или хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	405		
2 завтрак	Фрукты	150		
Обед	Суп полевой со сметаной	200	Суп полевой без сметаны	Суп полевой со сметаной
	Рыба, тушеная с овощами	80	Рыба, тушеная с овощами	Рыба, тушеная с овощами
	Картофельное пюре	130	Картофель отварной с растительным маслом	Картофельное пюре
	Напиток из шиповника	180	Напиток из шиповника	Напиток из шиповника
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	
ИТОГО за обед:	650			
Полдник	Винегрет овощной	100	Винегрет овощной	Винегрет овощной
	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Кондитерские изделия	30	Хлебцы безглютеновые	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	
	ИТОГО за полдник:	340		
ИТОГО за 2 день:	1545			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3				
Завтрак	Омлет запеченный	170	Яйцо отварное	Омлет запеченный
	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Хлеб с маслом сливочным	35	Хлебцы безглютеновые или хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	405		
2 завтрак	Сок	120		
Обед	Салат из отварной свеклы с р/м	60	Салат из отварной свеклы с р/м	Салат из отварной свеклы с р/м
	Суп картофельный со сметаной	200	Суп картофельный без сметаны	Суп картофельный со сметаной
	Печень в молочном соусе	80	Печень тушеная	Печень тушеная
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Каша гречневая рассыпчатая с овощами
	Компот из яблок	180	Компот из яблок	Компот из яблок
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	
	ИТОГО за обед:	700		
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой и	70	Хлебцы безглютеновые	Хлебцы безглютеновые
	Молоко кипяченое	180	Чай с сахаром	Молоко кипяченое
	ИТОГО за полдник:	250		
ИТОГО за 3 день:	1475			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4				
Завтрак	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с маслом	200	Каша рисовая рассыпчатая с растительным	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с
	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	Хлебцы безглютеновые или хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	444		
2 завтрак	Фрукты	150		
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом
	Суп-лапша на курином бульоне	200	Суп-лапша на курином бульоне	Суп-лапша на курином бульоне с безглютеновой
	Бигус с мясом куры	200	Бигус с мясом куры	Бигус с мясом куры без муки
	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	

Полдник	ИТОГО за обед:	720		
	Яйцо отварное	40	Яйцо отварное	Яйцо отварное
	Кондитерские изделия	30	Кондитерские изделия	Хлебцы безглютеновые
	Чай с молоком	180	Чай с сахаром	Чай с молоком
	ИТОГО за полдник:	250		
ИТОГО за 4 день:		1564		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5				
Завтрак	Запеканка из творога	170	Каша рисовая рассыпчатая с растительным	Сырник из творога с безглютеновой мукой
	Соус из концентрата киселя	30	Соус из концентрата киселя	-
	Какао с молоком	200	Чай с сахаром	Какао с молоком
	Хлеб с маслом сливочным	35	Хлебцы безглютеновые или хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	435		
2 завтрак	Сок	120		
Обед	Салат из моркови и яблок	60	Салат из моркови и яблок	Салат из моркови и яблок
	Суп-пюре овощной с гречками	200	Суп-пюре овощной с гречками без сметаны и	Суп-пюре овощной без гренок
	Биточки из мяса	80	Биточки из хлеба без хлеба и молока	Биточки из мяса
	Перловка рассыпчатая с овощами	120	Перловка рассыпчатая с овощами	Перловка рассыпчатая с овощами
	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	
	ИТОГО за обед:	705		
Полдник	Булочка домашняя	70	Булочка домашняя	Хлебцы безглютеновые
	Кисломолочный напиток	180	Чай с сахаром	Кисломолочный напиток
	ИТОГО за полдник:	250		
	ИТОГО за 5 день:	1510		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	Каша геркулесовая	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным
	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб с маслом сливочным	35	Хлебцы безглютеновые или хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	435		
2 завтрак	Сок	120		
Обед	Суп рыбный	200	Суп рыбный	Суп рыбный
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	200	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)
	Соус сметанный	30	без соуса	Соус сметанный
	Кисель	200	Кисель	Кисель
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	
	ИТОГО за обед:	690		
Полдник	Салат картофельный с морковью	100	Салат картофельный с морковью	Салат картофельный с морковью
	Кондитерские изделия	30		
	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	
	ИТОГО за полдник:	330		
ИТОГО за 6 день:		1575		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	Каша пшеничная без молока	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным
	Какао с молоком	200	Чай с сахаром	Какао с молоком
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	444		
2 завтрак	Фрукты	150		
Обед	Салат из капусты с р/м	60	Салат из капусты с р/м	Салат из капусты с р/м
	Свекольник со сметаной	200	Свекольник без сметаны	Свекольник со сметаной
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом
	Соус сметанный	30	без соуса	Соус сметанный
	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	
	ИТОГО за обед:	750		
Полдник	Коржик		Хлебцы безглютеновые	Хлебцы безглютеновые
	Молоко кипяченое	180	Чай с сахаром	Молоко кипяченое
	ИТОГО за полдник:	180		
ИТОГО за 7 день:		1524		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8				
Завтрак	Пудинг творожный	170	Запеканка картофельная с мясом	Сырник из творога с безглютеновой мукой
	Соус из концентрата киселя	30	Соус из концентрата киселя	
	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб с маслом сливочным	35	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	435		
2 завтрак	Сок	120		
Обед	Салат Витаминный	60	Салат Витаминный	Салат Витаминный
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	Щи из свежей капусты без сметаны	Щи из свежей капусты со сметаной
	Печень по-строгановски	80	Печень тушеная	Печень тушеная
	Макароны отварные	130	Макароны отварные	Макароны отварные
	Напиток из шиповника	180	Напиток из шиповника	Напиток из шиповника
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	
	ИТОГО за обед:	710		
Полдник	Булочка школьная	70	Булочка школьная	Хлебцы безглютеновые
	Кисломолочный напиток	180	Чай с сахаром	Кисломолочный напиток
	ИТОГО за полдник:	250		
	ИТОГО за 8 день:	1515		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9				
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	Каша кукурузная молочная без молока	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным
	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	Чай с молоком
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	444		
2 завтрак	Фрукты	150		

за				
Обед	Суп из овощей с мясом	200	Суп из овощей с мясом	Суп из овощей с мясом
	Биточки (рыбные)	80	рыба тушеная	рыба тушеная
	Картофельное пюре с морковью	150	Отварной картофель с растительным маслом	Картофельное пюре с морковью
	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	
	ИТОГО за обед:	680		
Полдник	Пирожок с капустой	70	Хлебцы безглютеновые	Хлебцы безглютеновые
	Молоко кипяченое	180	Чай с сахаром	Молоко кипяченое
	ИТОГО за полдник:	250		
ИТОГО за 9 день:		1524		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10				
Завтрак	Каша "Дружба" с молоком	200	Каша "Дружба" без молока	Каша "Дружба" с молоком
	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб с маслом сливочным	35	Хлеб пшеничный	Хлебцы безглютеновые
	ИТОГО за завтрак:	435		
2 завтрак				
	Сок	120		
Обед	Салат из моркови с р/м	60	Салат из моркови с р/м	Салат из моркови с р/м
	Рассольник с курой и сметаной	200	Рассольник с курой без сметаны	Рассольник с курой и сметаной
	Котлета мясная	80	Котлета мясная	Котлета мясная
	Капуста тушеная	150	Капуста тушеная	Капуста тушеная
	Компот из яблок	180		
	Хлеб пшеничный	25	Компот из яблок	Компот из яблок
	Хлеб ржаной	35		
	ИТОГО за обед:	670		
Полдник	Омлет с морковью	150	Отварное яйцо	Омлет с морковью
	Кондитерские изделия	30	Хлебцы безглютеновые	Хлебцы безглютеновые
	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	ИТОГО за полдник:	360		
ИТОГО за 10 день:		1585		
ИТОГО		15461		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559365

Владелец Грошева Ольга Вячеславовна

Действителен с 28.11.2023 по 27.11.2024