

  
 СОГЛАСОВАНО  
 (должность)  
 (ФИО)  
 31.01.25 (дата)

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 (должность)  
 (ФИО)  
 31.01.2025 (дата)

## План-меню: Меню для детей с аллергией

### Категория: Ясли

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша пшеничная жидкая на воде - 282	150	Каша ячневая на воде - 270	150	Макаронные изделия отварные - 432	150	Каша ячневая на воде - 270	150	Каша рисовая на воде - 283	150
Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180
Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20
Повидло б/н	5	Повидло б/н	5	Повидло б/н	5	Повидло б/н	5		
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Напиток из шиповника - 533	150	Плоды свежие (яблоки) - 126 (1)	100	Компот из свежих плодов - 521	150	Напиток из шиповника - 533	150	Плоды свежие (яблоки) - 126 (1)	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Сельдь с гарниром - 81	30	Салат из горошка зеленого консервированного - 10 М	30	Салат из белокочанной капусты с морковью - 3	30	Овощи натуральные (огурец) - 120 (2)	30	Салат из свеклы отварной - 60	30
Свекольник без сметаны - 145	150	Щи из свежей капусты без сметаны - 154	150	Суп картофельный без сметаны - 77М	150	Рассольник ленинградский без сметаны - 148	150	Суп картофельный с бобовыми (1-й вар.) - 158	150
Отварная говядина - 397	50	Азу - 375	160	Плов из отварной птицы - 416	160	Рыба, припущенная - 347	50	Котлеты, биточки, шницели - 391	50
Макаронные изделия отварные - 432	110	Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Пюре из овощей на воде - 330М	110	Каша гречневая рассыпчатая - 252	110
Соус белый основной - 460	20	Хлеб ржаной - 123	20	Хлеб ржаной - 123	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Соус белый основной - 460	20
Хлеб пшеничный - 122	20	Компот из смеси сухофруктов - 522	150	Напиток из шиповника - 533	150	Хлеб ржаной - 123	20	Хлеб пшеничный - 122	20
Хлеб ржаной - 123	20					Кисель из сока натурального - 382 М	150	Хлеб ржаной - 123	20
Напиток из шиповника - 533	150							Компот из смеси сухофруктов - 522	150
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Кофейный напиток - 515	150	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180
Сдоба обыкновенная - 584	50	Биточки рисовые	80	Батон нарезной - 125	30	Булочка молочная - 580	50	Печенье - 604	50
Плоды свежие (яблоки) - 126 (1)		Повидло б/н	20	Повидло б/н	20	Салат из моркови	50	Плоды свежие (яблоки) - 126 (1)	50

День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" на воде - 281	150	Каша "Дружба" на воде - 275	150	Каша ячневая на воде - 270	150	Каша гречевая на воде	150	Каша пшеничная на воде жидкая - 279	150
Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180
Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20
Повидло б/н	5	Повидло б/н	5	Повидло б/н	5	Повидло б/н	5		
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Напиток из шиповника - 533	200	Компот из свежих плодов - 521	150	Напиток из шиповника - 533	150	Плоды свежие (яблоки) - 126 (1)	100	Плоды свежие (банан) - 126 (5)	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из кукурузы (консервированной) - 12 М	30	Салат из горошка зеленого консервированного - 10 М	30	Салат картофельный - 86	30	Овощи натуральные (огурец) - 120 (2)	30	Салат из свежих помидоров - 21	30
Рассольник домашний без сметаны - 146	150	Уха с крупой - 167	150	Суп картофельный с макаронными изделиями - 161	150	Щи из свежей капусты без сметаны - 154	150	Борщ с капустой и картофелем без сметаны - 142	150
Гуляш из говядины - 378	60	Котлеты, биточки, шницели - 391	50	Птица отварная - 414	50	Запеканка картофельная с мясом или печенью - 291М	160	Биточки из кальмаров и рыбы - 272 М	50
Рис припущенный - 425	110	Макаронные изделия отварные - 432	110	Капуста тушеная - 435	110	Соус томатный	20	Рис отварной - 424	110
Хлеб пшеничный - 122	20	Соус томатный	30	Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Соус основной - 448	30
Хлеб ржаной - 123	20	Хлеб пшеничный - 122	20	Хлеб ржаной - 123	20	Хлеб ржаной - 123	20	Хлеб пшеничный - 122	20
Компот из смеси сухофруктов - 522	150	Хлеб ржаной - 123	20	Компот из смеси сухофруктов - 522	150	Кисель из сока натурального - 382 М	150	Хлеб ржаной - 123	20
		Напиток из шиповника - 533	150					Компот из смеси сухофруктов - 522	150
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Кофейный напиток - 515	150	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Чай с сахаром, вареньем, медом - 505	180	Кофейный напиток - 515	150
Шанежка с картофелем - 567	50	Батон нарезной - 125	30	Салат из моркови и яблок	50	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем - 557	50	Пряники - 603	50
		Повидло - б/н	30	Батон нарезной - 125	30			Плоды свежие (яблоки) - 126 (1)	