Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

_____/Е.С. Ардашева/

Согласовано:

Заведующий МАДОУ «ЦРР – Детский сад № 252» г. Перми

_____/О.Н. Оносова/

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 5903996871
ОГРН 1145958020273
КПП 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:
СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.
ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ, ПЕРМЬ 2013 г.
И
ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФЕЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.
ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2018 г.
ИЗДАНИЕ 4-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г.

тверждаю директор ООО "Май-М"_____/Ардашева Е.С.

Согласовано: Заведующий МАДОУ "ЦРР - Детский сад №252"_____/Оносова О.Н./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА ВЕСНА-ЛЕТО

День 1			День 2			День 3			День 4			День 5		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
А ПШЁННАЯ ГА	223/18	200	КАША ЯЧНЕВАЯ ГА	220/18	200	КАША РИСОВАЯ ГА	217/18	200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ГА	213/18	200	КАША КУКУРУЗНАЯ ГА	231/ТТК	200
БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200
БЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10
Б РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30
2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК		
И ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	82/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	501/18	100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	82/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
АБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)(50)	150/18	50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ(60)	3/21	60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	43/18	60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	148/18	60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ21(60)	5/21	60
АРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГА(200)	144/13	200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	117/18	200	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ГА(200)	132/ТТК	200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГА	100/18	200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ГА	119/18	200
ЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ(70)	372/18	70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)	407/13	200	БИГУС С ЙНДЕЙКОЙ ГА	329/ТТК	200	ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ ГА	327/ТТК	70	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКИ	375/18	200
А ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГА(150)	202/18	150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	487/18	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	487/18	200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГА(150)	377/18	150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	495/18	200
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	495/18	200	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	487/18	200	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30
Б РЖАНОЙ(30)	574/21	30							ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30			
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
ЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	470/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	470/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	470/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	470/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	470/18	200
ЕНЬЕ "МАРИЯ"	590/13	50	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	543/18	60	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"	590/13	50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	542/18	60	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"	590/13	50
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
У ИЗ ОВОЩЕЙ ГА	176/ТТК	200	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ГА	211/18	200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ЙНДЕЙКОЙ ГА	354/ТТК	200	КАША ЯЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ ГА	211/18	200	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (200)	38/18	200
Й БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	501/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200
ЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50

ерждаю директор ООО "Май-М" _____/Ардашева Е.С.

Согласовано: Заведующий МАДОУ "ЦРР - Детский сад №252" _____/Оносова О.Н./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА ВЕСНА-ЛЕТО

День 6			День 7			День 8			День 9			День 10		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
РЕЧНЕВАЯ ГА	213/18	200	КАША КУКУРУЗНАЯ ГА	231/ТТК	200	КАША ДРУЖБА ГА	226/ТТК	200	КАША ЯЧНЕВАЯ ГА	220/18	200	КАША ПШЁННАЯ ГА	223/18	200
З САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200
Ы ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	574/21	10
ЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30
2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК			2 ЗАВТРАК		
ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	82/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	82/18	100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	501/18	100
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
КОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)(50)	150/18	50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(50)	14/21	50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ Б/С(60)	21/18	60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(60)21Г	2/21	60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	148/18	60
ВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГА	104/18	200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ГА	119/18	200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГА(200)	113/18	200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	117/18	200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ Б/ГЛЮТЕНА	116/18	200
ЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ ГА	348/ТТК	70	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ(70)	372/18	70	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ ГА(70)	410/ТТК	70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ЙНДЕЙКОЙ ГА	394/96	200	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ(70)	372/18	70
ТВАРНОЙ ГА(150)	385/18	150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГА(150)	377/18	150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГА(150)	202/18	150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	495/18	200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГА(150)	377/18	150
ОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	487/18	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	495/18	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	487/18	200	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК Б/С	487/18	200
РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30				ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	574/21	30
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	470/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(ЙОГУРТ)(200)	470/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	470/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	470/18	200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	470/18	200
ЬЕ "МАРИЯ"	590/13	50	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	544/18	60	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"	590/13	50	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	541/18	60	ПЕЧЕНЬЕ "МАРИЯ"	590/13	50
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
ФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ ГА (200)	172/ТТК	200	БИГУС С ЙНДЕЙКОЙ ГА	329/ТТК	200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ ГА(200)	183/21	200	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКИ	375/18	200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ ГА	211/ТТК	200
ЕЗ САХАРА	457/18	200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	501/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	457/18	200
РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	574/21	50