

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3 «Родничок»  О. А. Криворучко

«07» сентября 2022г. № 12



# **ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню для воспитанников с аллергическими реакциями**

Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
**«Детский сад №3 «Родничок»**

г. Арамиле, 2022 год

*Настоящее меню подготовлено с использованием компьютерной программы для организации питания  
и учета продуктов в дошкольных образовательных организациях*

## День 1 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	200
Чай	200/100
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	100
<b>Обед</b>	
Суп из овощей	200/120
Макаронные изделия отварные	130/70
Зелёный горошек	30
Компот из кураги и изюма с витамином С	200/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай	200/150
Вафли	60
Груша	100/50

## День 2 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	200
Чай	200/100
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Биоiogурт 2,5 % в стаканчике 50 мл или Чай	200/100
<b>Обед</b>	
Суп из овощей	200/120
Рис отварной	130/100
Солёный огурец	30
Напиток из шиповника	190/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Кисель плодово-ягодный	200/100
Печенье творожное	90

## День 3 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	200
Чай	200/100
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	100
<b>Обед</b>	
Суп овощной	180/120
Картофель отварной	140/120
Салат из свеклы с солен. огурцами и маслом	60/40
Компот из сухофруктов с витамином С	200/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Биойогурт 2,5% питьевой 50 мл или Чай	200/150
Вафли	65
Бананы	100/50

## День 4 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	200
Чай	200/100
Батон маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	100
<b>Обед</b>	
Суп овощной	200/120
Каша на воде	80
Салат из картофеля с горошком и маслом	60/40
Компот из чернослива и изюма с витам С	180/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай	200/100
Печенье	35
Бананы	100/50

## День 5 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	200
Чай	200/100
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	100
<b>Обед</b>	
Суп картофельный	220/120
Рис отварной	70
Морская капуста	30
Компот из кураги и шиповника с витам С	210/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Киселёк "Витошка"	200/100
Пряники	50
Яблоки	100/50

## День 6 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	200
Чай	200/100
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	100
<b>Обед</b>	
Суп крестьянский с крупой	200/120
Картофель отварной	160
Кукуруза консервированная	30
Компот из сухофруктов с витамином С	200/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай	200/150
Печенье	65
Яблоки	100/50

## День 7 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
Завтрак	
Каша на воде	200
Молоко сгущенное с сахаром	15/10
Чай	200/100
Батон с маслом	45
2 Завтрак	
Биойогурт 2/5 % 50 мл или Чай	200/100
Обед	
Суп картофельный	180/120
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130/70
Солёный огурец	30
Напиток из клюквы	190/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
Полдник	
Кисель плодово-ягодный	200/100
Печенье	50

## День 8 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	200
Чай	200/100
Батон	35
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	100
<b>Обед</b>	
Суп овощной	200/120
Каша рисовая рассыпчатая	130/80
Салат из отварной свеклы с маслом	60/40
Компот из кураги и изюма с витамином С	200/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Биоогурт 2,5 % 50мл или Чай	200/100
Вафли	65
Бананы	100/50

## День 9 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	200
Чай	200/100
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	100
<b>Обед</b>	
Суп овощной	200/120
Капуста тушеная	150/130
Салат из картофеля, моркови и лука с маслом	60/40
Компот фруктовый	200/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Киселёк "Витошка"	200/100
Печенье	50
Бананы	100/50

## День 10 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г
<b>Завтрак</b>	
Каша на воде	200
Чай	200/100
Батон с маслом	45
<b>2 Завтрак</b>	
Сок	100
<b>Обед</b>	
Суп овощный	200/120
Картофельное пюре	130
Морская капуста	30
Компот из чернослива и изюма с витам С	200/100
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>	
Чай	200/100
Вафли	50
Груша	100/50

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402773

Владелец Криворучко Ольга Александровна

Действителен с 15.01.2025 по 15.01.2026