



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
страдающих пищевой аллергией
в возрасте от 3 до 7 лет**
**Муниципального дошкольного образовательного
бюджетного учреждения «Детский сад № 13
Лесозаводского муниципального округа**

2025 г.

Меню для питания детей (3-7 лет) в
МДОБУ Д/С № 13 ЛГО

Меню

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г
	Понедельник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	180
	Итого за Второй завтрак	180
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60
54-1хн-2020	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1555
	Вторник, 1 неделя	
	Завтрак	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	380
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150

	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60
54-10хн-2020	Кисель	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	720
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок	200
	Итого за Полдник	240
	Итого за день	1490
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	430
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50
54-8хн-2020	Компот из сухофруктов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	690
	Полдник	
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50
Пром.	Бифидок	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1550
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-4г-2020	Пудинг из творога с яблоками	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Повидло абрикосовое	20
	Итого за Завтрак	400
	Второй завтрак	
Пром.	Кефир 2.5%	180
	Итого за Второй завтрак	180
	Обед	

54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60
54-9хн-2020	Кисель	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1510
	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-14р-2020	Суфле рыбное без глютена (треска)	60
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Полдник	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Йогурт 3.2%	180
	Итого за Полдник	220
	Итого за день	1515
	Понедельник, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60
54-1хн-2020	Компот из яблок	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1575
	Вторник, 2 неделя	
	Завтрак	
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Повидло абрикосовое	20
	Итого за Завтрак	400
	Второй завтрак	
Пром.	Яблоко	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	720
	Полдник	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40
Пром.	Сок	200
	Итого за Полдник	240
	Итого за день	1510
	Среда, 2 неделя	
	Завтрак	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Йогурт 1.5%	90
	Итого за Завтрак	470
	Второй завтрак	
Пром.	Варенец 2,5%	180
	Итого за Второй завтрак	180
	Обед	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200
54-1г-2020	Макароны отварные	150
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	690
	Полдник	
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50
Пром.	Бифидок 2.5%	180
	Итого за Полдник	230
	Итого за день	1570
	Четверг, 2 неделя	
	Завтрак	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200
54-7гн-2020	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	445
	Второй завтрак	
Пром.	Банан	150
	Итого за Второй завтрак	150
	Обед	
54-12з-2020	Икра морковная	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75
54-2соус-2020	Соус белый основной	45
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	760
	Полдник	
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	150
Пром.	Молоко 3.2%	180
	Итого за Полдник	330
	Итого за день	1685
	Пятница, 2 неделя	
	Завтрак	
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Повидло абрикосовое	20
	Итого за Завтрак	400
	Второй завтрак	
Пром.	Сок яблочный	200
	Итого за Второй завтрак	200
	Обед	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-6р-2020	Суфле рыбное (горбуша)	60
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	700
	Полдник	
Пром.	Пряник	40
Пром.	Йогурт 2.0%	180
	Итого за Полдник	220
	Итого за день	1520

Адаптация меню для питания детей с аллергией на белок коровьего молока

Название блюда	Варианты замены блюд для адаптации
Завтрак	
Сыр твердых сортов в нарезке	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Масло сливочное (порциями)	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Йогурт	Фрукты или овощи в нарезке, джемы, повидло
Суп молочный	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша жидккая молочная	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша вязкая молочная	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Каша "Дружба"	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Омлеты	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Запеканка из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Пудинг из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая)
Чай черный байховый с молоком и сахаром	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Какао с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром, Чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи
Второй завтрак	
Биомороженое	Сок, фрукты
Обед	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Супы вегетарианские
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы вегетарианские
Суп с рыбными консервами	Супы вегетарианские
Супы картофельный	Супы вегетарианские
Суп крестьянский с крупой	Супы вегетарианские
Рассольник Ленинградский	Супы вегетарианские
Рис отварной	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Рагу из овощей	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Каша гречневая рассыпчатая	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Макароны отварные с овощами	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Картофельное пюре	Гарниры без молока и сливочного масла (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая, каша перловая)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)

Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Фрикадельки из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суфле рыбное	Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Соусы	Исключить
Полдник	
Ватрушка творожная	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Кексы	Кондитерские изделия, не содержащие молока и молочного жира (вафли, пряники, бублики), фрукты
Йогурт, бифидок	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки
Молоко	Чай с сахаром, чай с лимоном, фруктовые чаи, ягодные чаи, фруктовые и ягодные напитки, соки

Адаптация меню для питания детей с аллергией на яичный белок

Завтрак	
Омлеты	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Запеканки из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), супы молочные
Пудинг из творога	Каши на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшенная, пшеничная, гречневая), молочные
Обед	
Суфле рыбное	Рыба тушеная в томате с овощами, мясо отварное
Полдник	
Ватрушка творожная	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие
Кексы	Фрукты, кондитерские изделия, не содержащие
Запеканки картофельные с мясом (говядина,	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом
Котлеты капустные	Гарниры, не содержащие яичный белок, с мясом

Адаптация меню для питания детей с аллергией на пшеницу

Завтрак	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Суп молочный с макаронными изделиями	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая)
Запеканки из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка
Пудинг из творога	Каша на воде и растительном масле (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), молочные каши (кукурузная, овсяная, пшеничная, гречневая), омлеты, творожно-пшенная запеканка
Обед	
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый
Щи из свежей капусты со сметаной	Супы не содержащие муки пшеничной (борщ вегетарианский, щи вегетарианские)
Котлеты из говядины, котлеты из курицы	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Тефтели из говядины паровые	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Фрикадельки из говядины	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Печень говяжья по-строгановски	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Рыба, запеченная в сметанном соусе	Рыба, припущененная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Суфле рыбное	Рыба, припущененная в молоке, мясо отварное кусковое (говядина, курица)
Макароны отварные	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Рагу из овощей	Макароны отварные безглютеновые, гарниры, не содержащие пшеничную муку и продуктов ее производства (фасоль отварная, капуста белокочанная тушеная, рис отварной, каша гречневая)
Соусы	Соус безглютеновый
Полдник	
Ватрушка творожная, пряник, вафли, кексы	Фрукты, кондитерские изделия и выпечка

Адаптация меню для питания детей с аллергией на рыбу и другие морепродукты

Обед	
Суп с рыбными консервами	Борщ, щи, рассольники, супы картофельные
Суфле рыбное	Мясо отварное кусковое (говядина, курица)

Адаптация меню для питания детей с аллергией на цитрусовые

Второй завтрак	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Обед	
Кисель из апельсинов	Кисели, компоты соки, не содержащие цитрусовые
Полдник	
Сок апельсиновый	Соки, не содержащие цитрусовые
Чай с грушей и апельсином	Чай, не содержащие цитрусовые
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	Чай, не содержащие цитрусовые

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807188

Владелец Сулимова Наталья Александровна

Действителен С 22.09.2025 по 22.09.2026