

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**(дети с пищевой аллергией на молоко и молочные продукты)**

Возрастная категория от 1 года до 3х лет / от 3х лет до 7 лет

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2013 - 680 с.

<b>Первая неделя</b>					
	<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4</b>	<b>День 5</b>
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая безмолочная с изюмом	Каша геркулесовая безмолочная с курагой (или бананом)	Каша пшеничная	Каша гречневая	Каша рисовая безмолочная с изюмом
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Гуляш из курицы	Яйцо вареное	
	Батон с повидлом (или джемом)	Батон с повидлом (или джемом)	Батон с повидлом (или джемом)	Батон с повидлом (или джемом)	Батон с повидлом (или джемом)
<b>2-й завтрак</b>	Сок	Фрукт	Сок	Сок	Фрукт
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	Помидор свежий (нарезка)	Огурец свежий (нарезка)	Салат из лобы	Салат из свежих огурцов
	Суп куриный с вермишелью	Рассольник на курином бульоне	Суп с клецками на курином бульоне	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	Свекольник на курином бульоне
	Горошница	Рис рассыпчатый	Рагу из овощей с курицей	Картофельное пюре	Рис отварной
		Котлета рыбная		Котлета мясная	Котлета из курицы
	Гуляш из курицы	Соус красный	Соус красный	Соус красный	Соус красный
	Чай фруктовый	Компот из с/ф	Кисель	Компот из кураги	Компот из свежих фруктов (яблок)
	Хлеб ржанопшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Полдник</b>	Макаронные изделия отварные	Булочка	Омлет без молока	Запеканка из манной крупы с повидлом	Ватрушка с повидлом

	Яйцо отварное		Хлеб ржано-пшеничный		
	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном

Вторая неделя					
	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	Каша рисовая безмолочная с изюмом	Каша «Дружба» безмолочная	Каша геркулесовая безмолочная с курагой (или бананом)	Каша гречневая
	Гуляш из курицы				Яйцо вареное
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Батон с повидлом (или джемом)	Батон с повидлом (или джемом)	Батон с повидлом (или джемом)	Батон с повидлом (или джемом)	Булочка «Веснушка»
<b>2-й завтрак</b>	Сок	Фрукт	Сок	Сок	Фрукт
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	Помидор свежий (нарезка)	Огурец свежий (нарезка)	Салат из лобы	Салат из свежих помидоров
	Суп рыбный	Суп рисовый с фрикадельками	Суп яичный на курином бульоне	Суп из овощей на курином бульоне	Борщ на мясном бульоне
	Бефстроганов из печени		Рыба тушеная с овощами	Котлета из курицы с соусом	Тефтели мясные с соусом
	Макаронные отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая	Рис отварной
	Чай фруктовый	Компот из с/ф	Кисель	Компот из кураги	Компот из свежих фруктов (яблок)
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Полдник</b>	Плов с курицей	Макаронные изделия отварные	Омлет без молока	Макаронные изделия отварные	Ватрушка с сахаром/повидлом
		Гуляш из курицы		Подгарнировка из огурцов свежих	
	Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном