



Согласовано:
Заведующая ДООУ №15
"15" июля 2022 год

Утверждаю:
Директор ДООУ №15
"15" июля 2022 год
О.А. Гаврилова

Приложение к примерному циклическому 20 - дневному меню МДОУ общеразвивающего вида БГО на 2022 год

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда (основное меню)	Выход блюда, гр.		Наименование блюда,							
				Лактазная недостаточность (разрешено кисломолочные продукты)	Лактазная недостаточность	Лактазная недостаточность (исключить говядину)	Лактазная недостаточность (исключить яйцо)	Пищевая аллергия (рыба, банан)	Пищевая аллергия (редис, сельдка, цитрусовые)	непереносимость глютена	Лактазная недостаточность, непереносимость глютена
ДЕНЬ 1											
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	Каша пшеничная на воде с раст. м.							
	Чай с молоком	170	180	Чай с сахаром							
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	батон							
				Яйцо отварное							
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100								
Обед											
	Огурец соленый	20	20								
	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/5	Суп из овощей без сметаны							
	Мясо говядины отварное для первых блюд	5	5	кура отварная для 1 блюда							
	Биточки из мяса говядины	65	80	Биточки из курицы							
	Макаронные изделия отварные	100	130	Макаронные изделия с маслом растительным							
	Соус томатный	20	20	Макаронные изделия безглютеновые без соуса							
	Компот из сухофруктов	170	180								
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	25								
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	30								
Полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	100	100	картофель отварной с раст. м.							
	Чай с лимоном	170/3	180/3	чай с сахаром							
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	20	хлебцы безглютеновые							
ДЕНЬ 2											
Завтрак	Вермишель в молоке с маслом сливочным	160	200	Макаронные изделия отварные с раст. м.							
	Кофейный напиток с молоком	150	180	чай с сахаром							
	Бутерброд с сыром	20/5/4	30/5/6	батон с повидлом							
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100								
Обед	Салат из свежей капусты с луком	40	50								

	Суп картофельный "Вегетарианский" со сметаной	150/5	200/5	Суп картофельный Вегетарианский (без сметаны)				Суп картофельный Вегетарианский (без сметаны)	
	Мясо кур отварное	5	5						
	Биточки рыбные	70	80	рыба припущенная без соуса		Котлеты из говядины		рыба припущенная без соуса	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	20						
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	Рис отварной с растительным маслом					
	Напиток из шиповника	150	200						
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	25	30					хлебцы безглютеновые	
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	25					сок фруктовый	
Полдник	Ряженка	150	200	сок фруктовый				хлебцы безглютеновые	
	Печенье промышленное	30	45	Булочка Веснушка					
ДЕНЬ 3									
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	180/5	каша гречневая вязкая с маслом растительным				каша гречневая вязкая с маслом сливочным	
	Чай с сахаром	150	180	батон				Хлебцы безглютеновые	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6						
10 00	Яблоки печеные	100	100						
Обед	Салат "Степной"	50	60					Рассольник "Домашний" со сметаной	
	Суп овсяный с овощами со сметаной	150/5	200/5	Суп "Овсяный" без сметаны				Рассольник "Домашний" без сметаны	
	Мясо кур отварное	5	5					тефтели из мяса говядины (мука рисовая)	
	Печень по-строгановски	70	100					Макаронные изделия безглютеновые	
	Греча рассыпчатая	100	120				Компот из сухофруктов		
	Напиток Апельсиновый	150	180					хлебцы безглютеновые	
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	25						
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	30						
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	80	Запеканка картофельная с рыбой				Запеканка из творога без ГСП	
	Молоко сгущенное	20	30	соус томатный				хлебцы безглютеновые	
	Чай с молоком	170	180	Чай с сахаром				Чай с сахаром	
								Чай с сахаром	
ДЕНЬ 4									
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	Каша ячневая на воде с маслом растительным				каша рисовая молочная с маслом сливочным	
	Какао с молоком	150	200	чай с сахаром				каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	
	Бутерброд с сыром	20/5	30/5	батон				чай с сахаром	
10 00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100					хлебцы безглютеновые	
Обед	Салат из тертой моркови с яблоками	40	50					Суп картофельный с бобовыми	
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	Суп картофельный с бобовыми					
	Мясо кур отварное	5	5					Кура отварная	
	Колбаски "Витаминные"	60	70			Кура отварная		Капуста тушеная (без добавления муки)	
	Капуста тушеная	100	130						
	Компот из свежих яблок	150	180						

	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5		Щи из свежей капусты без сметаны				Щи из свежей капусты без сметаны
	Котлета рыбная "Неженка"	60	70		рыба припущенная	Котлеты из говядины		рыба припущенная	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	30		без соуса			без соуса	
	Пюре картофельное	100	130		картофель отварной с раст м			картофель отварной с раст м	
	Компот из яблок и черной смородины	150	180						
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	25						хлебцы безглютеновые
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	30						хлебцы безглютеновые
Полдник	Булочка "Домашняя"	50	50		булочка Ягодка				хлебцы безглютеновые
	Кефир	150	200		сок фруктовый				сок фруктовый
ДЕНЬ 8									
Завтрак	Вермишель в молоке с маслом сливочным	180	210		Макаронные изделия отварные с раст м			каша гречневая молочная с маслом сливочным	каша гречневая вязкая с раст м
	Чай с сахаром	180	200						
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6		батон с повидлом				хлебцы безглютеновые
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100						
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	50						
	Суп-пюре из картофеля с гречками	180/5	200/10		Суп картофельный вегетарианский без сметаны			суп-пюре картофельный без гренок	Суп картофельный вегетарианский без сметаны
	Плов из курицы	150	200					Гуляш из говядины (без ГСП) каша кукурузная на воде с растительным маслом	
	Кисель из сухофруктов с аскорб кислотой	180	200						
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	25						хлебцы безглютеновые
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	30						
полдник	Ряженка	180	200		сок фруктовый				сок фруктовый
	Шаньга со сметаной	50	50		Булочка Веснушка				хлебцы безглютеновые
ДЕНЬ 9									
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160/5	200/5		Каша кукурузная на воде с маслом растительным				Каша кукурузная на воде с маслом растительным
	Чай с молоком	150	180		чай с сахаром				чай с сахаром
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5		батон с повидлом				хлебцы безглютеновые
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100						
Обед	Салат "Солнышко"	40	50						
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	160/5	200/5		Рассольник Ленинградский без сметаны			Суп Бабушкин со сметаной	Суп Бабушкин без сметаны
	Колбаски "Витаминные"	60	70					Кура отварная	
	Картофель отварной	130	150		картофель отварной с раст м				картофель отварной с раст м
	Компот из кураги	150	180						
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	25						хлебцы безглютеновые
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	30						
Полдник	Чай с сахаром	180	180						

	Шарлотка творожная с яблоками	110	130	Запеканка картофельная с рыбой			Шарлотка творожная с яблоками (мука рисовая)	Запеканка картофельная с рыбой
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	180/5	каша гречневая вязкая с маслом растительным			каша гречневая молочная с маслом сливочным	каша гречневая вязкая с маслом растительным
	Кофейный напиток с молоком	150	180	Чай с сахаром				чай с сахаром
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	батон				хлебцы безглютеновые
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100					
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	50					Свекольник без сметаны
	Свекольник со сметаной	150/5	190/5	Свекольник без сметаны				мясо отварное
	Гуляш из отварного мяса говядины	70	80	Котлета из курицы				каша гречневая вязкая с маслом растительным
	Каша гречневая вязкая	120	150	каша гречневая вязкая с маслом растительным				
	Компот из свежих яблок	150	180					хлебцы безглютеновые
	Хлеб Крестьянский обогашенный "Валетек 8"	20	25					
	Хлеб Дарницкий ржаной обогашенный "Валетек 8"	25	30					сок фруктовый
Полдник	Молоко кипяченое	170	180	сок фруктовый				хлебцы безглютеновые
	Печенье промышленное	30	45	Булочка Веснушка				
ДЕНЬ 11								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	Каша пшеничная на воде с раст м			каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Каша пшеничная на воде с раст м
	Чай с молоком	150	180	чай с сахаром				чай с сахаром
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	батон с повидлом				Хлебцы безглютеновые
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100					
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	50	60					Суп-пюре гороховый без гренков
	Суп-пюре гороховый с гренками	180/5	200/10					Мясо говядины отварное
	Котлета из мяса говядины	50	70	Котлета из курицы				без соуса
	Соус сметанный	20	20	соус томатный				Макаронные изделия безглютеновые с маслом растительным
	Макаронные изделия отварные	100	130	Макаронные изделия отварные с маслом растительным				
	Компот из сухофруктов	180	180					хлебцы безглютеновые
	Хлеб Крестьянский обогашенный "Валетек 8"	20	25					
	Хлеб Дарницкий ржаной обогашенный "Валетек 8"	20	30					Капуста тушеная (без муки)
Полдник	Омлет с капустой	80	100	Капуста тушеная				
	Чай с сахаром	150	180					хлебцы безглютеновые
	Хлеб ржаной	15	20					
ДЕНЬ 12								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160/5	200/5	Каша кукурузная на воде с маслом растительным			Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	Каша кукурузная на воде с маслом растительным
	Какао с молоком	150	180	чай с сахаром				чай с сахаром
	Бутерброд с сыром	20/5	30/5	батон с повидлом				хлебцы безглютеновые
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100					
Обед	Салат из тертой моркови с яблоками	40	50					

	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	180/5		Щи из свежей капусты без сметаны				Щи из свежей капусты без сметаны
	Мясо говядины отварное для первых блюд	5	5		кура отварная для 1 блюда				
	Котлета рыбная "Неженка"	60	70		рыба, тушеная с овощами		котлета из мяса говядины		рыба, тушеная с овощами
	Пиоре картофельное	100	120		картофель отварной с маслом растительным				картофель отварной с маслом растительным
	Напиток из шиповника	160	180						
	Хлеб Крестьянский обогашенный "Валетек 8"	20	25						хлебцы безглютеновые
	Хлеб Дарницкий ржаной обогашенный "Валетек 8"	25	30						
Полдник	Снежок	160	180		сок фруктовый				сок фруктовый
	Пудинг творожно-манный	70	80		Запеканка картофельная с рыбой			сырник из творога с безглютеновой мукой	Запеканка картофельная с рыбой
	Соус молочный сладкий	20	20		соус томатный				без соуса
ДЕНЬ 13									
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	200/5		Каша ячневая на воде с маслом растительным			каша рисовая молочная с маслом сливочным	каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным
	Кофейный напиток с молоком	150	180		чай с сахаром				чай с сахаром
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5		батон				хлебцы безглютеновые
					яйцо отварное				яйцо отварное
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100						
Обед	Салат из свежей капусты с луком	50	60						
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	200/5		Борщ из свежей капусты без сметаны				Борщ из свежей капусты без сметаны
	Мясо говядины отварное для первых блюд	5	5		кура отварная для 1 блюда				
	Печень по-строгановски	70	100					тефтели из мяса говядины (мука рисовая)	каша кукурузная на воде с растительным маслом
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130		каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным				
	Компот из сухофруктов	150	180						
	Хлеб Крестьянский обогашенный "Валетек 8"	20	25						хлебцы безглютеновые
	Хлеб Дарницкий ржаной обогашенный "Валетек 8"	20	25						
Полдник	Ряженка	160	180		сок фруктовый				сок фруктовый
	Шаньга со сметаной	50	50		Булочка Веснушка				хлебцы безглютеновые
ДЕНЬ 14									
Завтрак	Каша Ассорти (пшено, греча) молочная с маслом сливочным	180/5	200/5		Каша гречневая на воде с маслом растительным			каша гречневая молочная с маслом сливочным	каша гречневая на воде с маслом растительным
	Какао с молоком	150	180		чай с сахаром				чай с сахаром
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6		батон				хлебцы безглютеновые
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100						
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	50						
	Суп-лапша на курином бульоне	150/5	200/7					суп-лапша с макаронными изделиями (без глютена)	
	Мясо кур отварное	5	5						
	Колобки куриные	70	80						кура отварная
	Капуста тушеная	100	130						капуста тушеная (без муки)

	Напиток из черной смородины	150	180										
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	25									хлебцы безглютеновые	
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	30										
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками	70	80									сырник из творога с безглютеновой мукой	Запеканка картофельная с рыбой
	Соус фруктовый	20	40										без соуса
	Чай с сахаром	150	180										
ДЕНЬ 15													
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5									каша гречневая молочная с маслом сливочным	каша гречневая вязкая с раст м
	Чай с лимоном	180/5	180/5								чай с сахаром		
	Бутерброд с маслом	20/5/4											хлебцы безглютеновые
10.00	Яблоки печеные	100	100										
Обед	Салат "Бурячок"	45	50										
	Суп "Бабушкин" со сметаной	170/5	200/5										Суп Бабушкин без сметаны
	Мясо кур отварное	5	5										
	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	80									рыба припущенная	
	Макаронные изделия отварные	100	130									Макаронные изделия безглютеновые	
	Кисель из сухофруктов	150	200										
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	25										хлебцы безглютеновые
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	30										
Полдник	Молоко кипяченое	150	180										сок фруктовый
	Печенье промышленное	30	45										хлебцы безглютеновые
ДЕНЬ 16													
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/5	200/5										каша гречневая вязкая с маслом растительным
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5										хлебцы безглютеновые
	Чай с сахаром	150	180										
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100										
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	60										
	Суп картофельный с рыбой	150/5	180/5										Суп овсяный с отварным мясом говядины
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	70										кура отварная для 1 блюда
	Рагу из овощей	100	130										тефтели из мяса говядины (мука рисовая)
	Компот из сухофруктов	150	180										
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	25										хлебцы безглютеновые
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	30										
Полдник	Рогалик с яблоком	50	50										хлебцы безглютеновые
	Ряженка	160	180										сок фруктовый
ДЕНЬ 17													

Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	Каша геркулесовая на соке						каша пшеничная молочная с маслом сливочным	каша пшеничная на воде с маслом растительным
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	батон						хлебцы безглютеновые	чай с сахаром
	Какао с молоком	160	180	чай с сахаром							
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100								
Обед	Салат из свежей капусты с луком	50	60								Свекольник без сметаны
	Свекольник со сметаной	160/5	200/5	Свекольник без сметаны							
	Мясо кур отварное	5	5								
	Котлета рыбная	50	70	рыба припущенная				котлета из мяса говядины		рыба припущенная	
	Соус молочный	20	30	соус томатный						без соуса	
	Макаронные изделия отварные	100	130	Макаронные изделия с маслом растительным						Макаронные изделия безглютеновые	
	Напиток из шиповника	160	180								
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	25	25							хлебцы безглютеновые	
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	30								
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	80	запеканка картофельная с печеню						запеканка картофельная с печеню	
	Соус фруктовый (из кураги)	30	30	соус томатный							
	Чай с лимоном	150/5	180/5					чай с сахаром			
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	20	20							хлебцы безглютеновые	
ДЕНЬ 18											
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	Каша ячневая на воде с маслом растительным						каша рисовая молочная с маслом сливочным	каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	батон						хлебцы безглютеновые	чай с сахаром
	Чай с молоком	150	180	чай с сахаром							
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100								
Обед	Салат "Золушка"	50	60								
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	160/5	200/5	Рассольник Ленинградский без сметаны						Суп Бабушкин со сметаной	Суп Бабушкин без сметаны
	Мясо кур отварное	5	5								
	Колбаски "Витаминные"	60	70							кура отварная	
	Картофельное пюре	70	80	картофель отварной с раст. м.							картофель отварной с раст. м.
	Капуста тушеная	30	40							капуста тушеная без муки	
	Компот из свежих яблок	150	180								
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	25	25							хлебцы безглютеновые	
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	30								
Полдник	Кефир	180	200	сок фруктовый							сок фруктовый
	Шаньга со сметаной	50	50	пирожок печеный с курагой из дрожжевого теста						хлебцы безглютеновые	
ДЕНЬ 19											
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160/5	200/5	Каша кукурузная на воде с маслом растительным						каша кукурузная молосная с маслом сливочным	каша кукурузная на воде с маслом растительным
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/5/6	батон с повидлом							
	Какао с молоком	180	200	чай с сахаром						чай с сахаром	
10.00	Фрукт в ассортименте	100	100	Фрукт в ассортименте	Фрукт в ассортименте	Фрукт в ассортименте	Фрукт в ассортименте	Фрукт в ассортименте (кроме банана)	Фрукт в ассортименте	Фрукт в ассортименте	Фрукт в ассортименте
Обед	Салат из тертой моркови с яблоками	40	50								
	Суп "Бабушкин" со сметаной	170/5	200/5	суп Бабушкин без сметаны							Суп Бабушкин без сметаны

	Мясо кур отварное	5	5								
	Запеканка картофельная с печенью	160	180								
	Соус молочный	20	30	соус томатный						без соуса	
	Напиток Апельсиновый	150	180						Компот из сухофруктов		
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	25	25							хлебцы безглютеновые	
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	30								
Полдник	Чай с молоком	150	180	Чай с сахаром						Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Печенье промышленное	30	45	Булочка Веснушка						хлебцы безглютеновые	
ДЕНЬ 20											
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	190/5	Каша пшеничная на воде с раст. м.							каша пшеничная на воде с раст. м
	Бутерброд с повидлом	20/5	30/7	батон с повидлом							хлебцы безглютеновые
	Чай с сахаром	150	180								
10.00	Сок фруктовый в ассортименте	100	100								
Обед	Салат из отв. свеклы с раст. маслом	50	60								
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	Щи из свежей капусты без сметаны							Щи из свежей капусты без сметаны
	Котлеты, рубленые из курицы	60	75								кура отварная
	Соус томатный	20	20								без соуса
	Рис рассыпчатый	90	120								
	Напиток из шиповника	150	180								
	Хлеб Крестьянский обогащенный "Валетек 8"	25	30								хлебцы безглютеновые
	Хлеб Дарницкий ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	25								
Полдник	Чай с молоком	150	180	сок фруктовый							сок фруктовый
	Сырник из творога с яблоками	50	50	рыба отварная							сырник из творога без муки
	Соус молочный сладкий	20	20	картофель отварной							рыба отварная картофель отварной

меню

Примечание: выход порции определяется возрастной группой.