

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т.Н. Аврискина

«09» сентября 2023 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ « 407 »

«20» 09 2023 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ [REDACTED] (д № 107)

ДИАГНОЗ: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ. ИНТЕНСТИНАЛЬНАЯ ФОРМА ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Исключить: белок коровьего молока

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями

«20» 09 2023 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий

для питания дошкольников (М.П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; Методические рекомендации МР 2.4.01162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр)	
Неделя 1 День 1	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока).	60
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150			Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Чай (с сахаром)	200/11			Компот из сухофруктов	180	Кисель фруктово-ягодный	180
					Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 2			Сок фруктовый..	100	Ржаной хлеб.	30	Сушки...	50
	Бутерброд с повидлом	30/20			Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Капуста припущенная с маслом растительным	150
	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200			Биточки рубленые куриные (без молока)	50	Напиток клюквенный школьный.	180
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно.	130/30	Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 3			Сок фруктовый..	100	Напиток из шиповника.	180	Печенье "Ночка"	50
	Бутерброд с повидлом	30/20			Хлеб пшеничный	30	Яблоки свежие нарезка.	100
	Икра кабачковая.	50			Ржаной хлеб.	30		
	Омлет на воде с маслом растительным	100			Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушеная с овощами.	40/40
Неделя 1 День 4	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	Сок фруктовый..	100	Тефтели мясные в томатном соусе	80	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150
					Пюре гороховое с огурцом свежим порционно	130/20	Кисель из натурального сока	200
					Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20	Пряник	40
Неделя 1 День 5			Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Ржаной хлеб.	20		
	Бутерброд с повидлом	30/20			Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	15/200/1	Филе куриное отварное.	50
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200			Биточки рубленые куриные (без молока)	50	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	Напиток из вишни .	180
Неделя 1 День 6			Сок фруктовый..	100	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30
	Бутерброд с повидлом	30/20			Хлеб пшеничный.	40	Булочка "Домашняя"	50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Ржаной хлеб.	30		
	Чай (с сахаром).	180/10			Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Плов фруктовый с растительным маслом	120
Неделя 1 День 7			Сок фруктовый..	100	Котлеты мясные рубленые с луком .	50	Чай со смородиной	200
					Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком.	130/20	Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов	180	Пряники	40
					Хлеб пшеничный	30	Яблоки свежие нарезка.	100
Неделя 1 День 8			Сок фруктовый..	100	Ржаной хлеб.	30		

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с повидлом	30/20	Напиток из шиповника.	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ёжики Морские из рыбы.	60
	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом подсолнечным	200			Шницель из птицы (без молока)	60	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Чай (с сахаром).	180/10			Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
					Напиток клюквенный школьный	180	Хлеб пшеничный	30
Неделя 2 День 7	Бутерброд с повидлом	30/20	Напиток из лимонов свежих.	100	Хлеб пшеничный.	40	Сушки...	50
	Салат из моркови с сахаром.	40			Ржаной хлеб.	30		
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
	Чай (с сахаром).	180/10			Птица тушеная с овощами со свежим огурцом порционно	200/20	Вермишель отварная с маслом растительным	150
Неделя 2 День 8	Бутерброд с повидлом	30/20	Напиток из чёрной смородины.	100	Компот из сухофруктов	180	Чай со смородиной	200
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Чай (с сахаром).	180/10			Ржаной хлеб.	20	Печенье "Детское"	50
					Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Филе куриное отварное.	50
Неделя 2 День 9	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Колобки куриные .	40	Пюре гороховое с маслом растительным.	130
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200			Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным и зеленым горошком	130/20	Напиток из апельсина.	200
	Чай (с сахаром)	200/11			Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	30	Булочка "Домашняя"	50
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Ржаной хлеб.	30	Оладьи из печени с соусом томатным.	70
	Яйцо отварное	40			Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне .	200	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	Кисель из натурального сока	180
	Чай (с сахаром)	200/11			Напиток клюквенный школьный.	180	Хлеб пшеничный	30
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Хлеб пшеничный	40	Булочка Вкусная	50
	Яйцо отварное	40			Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Гуляш из филе отварной птицы	70
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Тефтели мясные	40	Вермишель отварная с маслом растительным	150
	Чай (с сахаром)	200/11			Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	Напиток из вишни.	180
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	30
	Яйцо отварное	40			Хлеб пшеничный	20	Сушки...	50
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Ржаной хлеб.	20		
	Чай (с сахаром)	200/11						