

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ « 407 »

2022 г.



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №164)

ДИАГНОЗ: АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ



Исключить: продукты содержащие глютен , молочные продукты.

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями

« 31 » 10 2022 г.

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

для питания дошкольников (М. П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; методические рекомендации МР 2.4.0162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)	
Неделя 1 день 1	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	Сок фруктовый..	100	Салат из квашеной капусты	50	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока и хлеба)	80
	Чай с сахаром	180/10			Суп картофельный с зеленью укропа	200/1	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Плов из мяса птицы.	160	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7
					Компот из сухофруктов	180	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
Неделя 1 день 2			Напиток из апельсинов...	100	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Яблоки свежие нарезка.	100
	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200			Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Капуста тушёная белокочанная	150
	Чай (с сахаром).	180/10			Кнели куриные с маслом подсолнечным	60	Напиток клюквенный школьный.	180
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Картофель отварной (без масла)	150	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
Неделя 1 День 3			Напиток из вишни.	100	Напиток из шиповника.	180	Яблоки свежие нарезка.	100
	Кабачковая икра	45			Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Рыба тушёная с овощами и томатом	80
	Омлет на воде с маслом растительным	100			Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150
	Чай (с сахаром)	180/10			Сердце тушёное с овощами	100	Кисель фруктово-ягодный.	200
Неделя 1 день 4	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Пюре гороховое с огурцом консервированным порционно	130/20	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150			Напиток из лимонов свежих	180	Яблоки свежие нарезка.	100
	Чай (с сахаром)	180/10			Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Филе куриное отварное.	50
					Салат из белокочанной капусты с морковью	50	Капуста припущенная с маслом растительным	150
Неделя 1 день 5			Компот из яблок свежих	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	15/200/1	Напиток из вишни	200
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Шницель из птицы (без хлеба и молока)	50	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
	Чай (с сахаром).	180/10			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	Яблоки свежие нарезка.	100
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Компот из сухофруктов	180	Кабачковая икра	45
Неделя 1 день 5					Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150
					Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Чай со смородиной	200
					Котлеты из говядины без хлеба	40	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
					Рагу из овощей..	150	Яблоки свежие нарезка.	100
Неделя 1 день 5					Напиток из апельсинов.	180		
					Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9		

Эксперимент	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)	
Неделя 2 день 6	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	Напиток из шиповника.	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ежики Морские из рыбы.	60
	Чай (с сахаром)	180/10			Шницель из птицы (без хлеба и молока)	50	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150/20	Кисель фруктово-ягодный.	200
					Напиток клюквенный школьный.	180	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
Неделя 2 день 7	Салат из моркови с сахаром.	40	Напиток из лимонов свежих.	100	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Яблоки свежие нарезка.	100
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150			Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
	Чай (с сахаром)	180/10			Филе птицы тушеное с овощами	175	Рис отварной с овощами.	150
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Компот из сухофруктов	180	Чай со смородиной	200
Неделя 2 день 8			Напиток из чёрной смородины.	100	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
	Каша Дружба жидкая на воде с растительным маслом	200			Суп картофельный с цыплятами и укропом	12,5/200/1	Яблоки свежие нарезка.	100
	Чай (с сахаром)	180/10			Колобки куриные	40	Филе куриное отварное.	50
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Пюре гороховое с огурцом консервированным порционно	130/20	Капуста тушёная белокочанная(без муки)	150
Неделя 2 день 9			Напиток из вишни.	100	Напиток из шиповника.	180	Напиток из апельсинов.	200
	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200			Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
	Чай (с сахаром).	180/10			Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	Яблоки свежие нарезка.	100
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Плов из птицы с томатом свежим.	200/20	Котлеты рубленые из птицы без хлеба и без молока	50
Неделя 2 день 10			Сок фруктовый..	100	Напиток клюквенный школьный	180	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Яйцо отварное	40			Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Кисель фруктово-ягодный.	200
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150			Суп картофельный с рисом и укропом	200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Тефтели мясные паровые без муки	60	Яблоки свежие нарезка.	100
Неделя 2 день 10	Чай (с сахаром)	180/10			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	Гуляш из филе отварной птицы(с рисовой мукой)	70
					Компот из изюма	180	Голубцы Ленивые из мяса птицы	150
					Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Кисель из натурального сока.	200
							Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9
							Яблоки свежие нарезка.	100

а