

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Школа № 11. Н. Н. Аврискина
«12» 06. 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 186»
Барташова А. В.
«12» 06. 2022 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ [REDACTED] .В. (код № 139)

ДИЕТА: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

Исключить: яйцо куриное, курица, молоко, сливочное масло, рыба, специи, морковь, томаты, свекла, желтые/оранжевые/красные продукты, цитрусовые, фруктовые компоты, цикорий, кофе.

Согласовано с родителями

[REDACTED] А. В. Барташова
«12» 06. 2022

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.)		Полдник (гр)		Ужин (гр)			
Неделя 1 День 1	Каша манная жидкая на воде	200	Сок из яблок зеленых (200 мл)	200	Суп картофельный с вермишелью и укропом (без моркови)	200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Зелёный горошек порционно..	50		
	Чай (с сахаром)	180/10			Рис отварной с подсолнечным маслом	120			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150		
	Батон	30			Чай (с сахаром)	180/10			Чай (с сахаром)	200/11	Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	60						
Неделя 1 День 2	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	Сок из яблок зеленых (200 мл)	200	Суп овощной (без моркови)	200	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Капуста тушёная белокочанная (без моркови и томатной пасты)	150		
	Чай (с сахаром)	180/10			Котлеты из говядины с луком (без молока и яйца)	70			Чай (с сахаром)	200/11	Батон	30
	Батон	30			Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150			Чай (с сахаром)	200/11	Яблоки свежие нарезка. (зелёные)	100
					Чай (с сахаром)	180/10			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 3	Каша геркулесовая жидкая с маслом подсолнечным	200	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Суп картофельный с пшеном и укропом (без моркови)	200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Кабачки тушеные	50		
	Чай (с сахаром)	200/11			Тефтели мясные	40			Рис отварной с подсолнечным маслом	120		
	Батон	30			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Чай (с сахаром)	200/11	Хлеб пшеничный	20
					Чай (с сахаром)	180/10			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 4	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	Кисель из яблок зеленых	100	Суп картофельный с зелёным горошком (без моркови)	200	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Мясо говядины отварное	30		
	Чай (с сахаром)	180/10			Биточки из говядины рубленые без молока	60			Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150		
	Батон	30			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130			Чай (с сахаром)	200/11	Хлеб пшеничный	30
					Чай (с сахаром)	180/10			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	10/30	Сок из яблок зеленых (200 мл)	200	Щи из свежей капусты с картофелем (без моркови и томатной пасты)	200	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Котлеты капустные (с маслом растительным)	100		
	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	200			Котлеты из говядины с луком (без молока и яйца)	70			Картофель отварной	120		
	Чай (с сахаром)	180/10			Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150			Чай (с сахаром)	200/11	Хлеб пшеничный	30
					Чай (с сахаром)	180/10			Хлеб пшеничный	60	Яблоки свежие нарезка. (зелёные)	100

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр)		Ужин (гр)			
Неделя 2 День 6	Каша геркулесовая жидкая с маслом подсолнечным	200	Сок из яблок зеленых (200 мл)	200	Суп овощной (без моркови)	200	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Тефтели мясные	40		
	Чай (с сахаром)	180/10			Кабачки тушеные	50			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150		
	Батон	30			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Чай (с сахаром)	200/11	Чай (с сахаром)	200/11
					Чай (с сахаром)	180/10			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 7	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	Компот из свежих зеленых яблок.	100	Суп полевой на бульоне с укропом (без моркови)	200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Кабачки тушеные	50		
	Батон	30			Капуста тушёная белокочанная (без моркови и томатной пасты)	150			Макароны отварные с сыром, с маслом растительным	170		
	Чай (с сахаром)	180/10			Чай (с сахаром)	180/10			Чай (с сахаром)	200/11	Чай (с сахаром)	200/11
					Хлеб пшеничный	60					Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 8	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	Сок из яблок зеленых (200 мл)	200	Суп картофельный с вермишелью и укропом (без моркови)	200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Мясо отварное	50		
	Чай (с сахаром)	180/10			Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150			Каша ячневая с маслом растительным	150		
	Батон	30			Чай (с сахаром)	180/10			Компот из свежих зеленых яблок.	200	Чай с яблоками зелеными и сахаром	200/9/7
					Хлеб пшеничный	60					Хлеб пшеничный	30
Неделя 2 День 9	Бутерброд с сыром	10/30	Сок из яблок зеленых (200 мл)	200	Щи из свежей капусты с картофелем (без моркови и томатной пасты)	200	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Фрикадельки из говядины	50		
	Каша пшённая жидкая на воде с маслом растительным	200			Плов из отварной говядины (без моркови и томатной пасты)	130			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130		
	Чай (с сахаром)	180/10			Чай (с сахаром)	180/10			Чай (с сахаром)	200/11	Кисель из яблок зеленых	200
					Хлеб пшеничный	60					Хлеб пшеничный.	40
Неделя 2 День 10	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Суп картофельный с крупой перловой и укропом (без моркови)	200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	9	Котлеты из говядины с луком (без молока и яйца)	70		
	Чай (с сахаром)	180/10			Тефтели мясные	40			Вермишель отварная с маслом растительным	150		
	Батон	30			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130			Кисель из яблок зеленых	200		
					Чай (с сахаром)	180/10			Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	30