

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района  
г. Ижевск  
И.И. Аврискина  
«23» июня 2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «Детский сад №186»  
Л.В. Карташова  
«23» июня 2022 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ                      (код № 140)

ДИЕТА С ИСКЛЮЧЕНИЕМ РЫБЫ, КУРИНОГО ЯЙЦА, БКМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Исключить: молочные продукты (БКМ), куриное яйцо, рыбу

Согласовано с родителями

                      
«23» июня 2022

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 2.4.01162-19) 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	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Хлебцы хрустящие рисовые	7	Зелёный горошек порционно..	50
	Каша манная жидкая на воде	200			Плов из мяса птицы.	160			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150
	Какао напиток с сахаром без молока	180			Компот из сухофруктов	180			Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 День 2	Бутерброд с повидлом	30/20	Сок фруктовый..	100	Суп овощной	200	Хлебцы хрустящие рисовые	7	Капуста тушёная белокочанная (без моркови и томатной пасты)	150
	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200			Биточки рубленые куриные (без молока)	50			Чай (с сахаром)	200/11
	Напиток кофейный (на воде)	180			Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из шиповника.	180			Яблоки свежие нарезка.	100
					Хлеб пшеничный	30				
					Ржаной хлеб	50				
Неделя 1 День 3	Бутерброд с повидлом*	30/20	Сок фруктовый..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Хлебцы хрустящие (без глютена)	7	Кабачки тушеные	50
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Тефтели мясные	40			Рис отварной с подсолнечным маслом	120
	Чай (с сахаром)	200/11			Пюре гороховое с маслом растительным.	130			Кисель из натурального сока	200
					Напиток из лимонов свежих	180			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	20				
					Ржаной хлеб	50				
Неделя 1 День 4	Бутерброд с повидлом	30/20	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Суп картофельный с горохом с укропом	200/1	Хлебцы хрустящие рисовые	7	Мясо говядины отварное	30
	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200			Биточки рубленые куриные (без молока)	50			Макарон отварные с растительным маслом	150
	Чай (с сахаром)	180/10			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130			Чай с повидлом.	200/20
					Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
					Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 5	Бутерброд с повидлом	30/20	Компот из смородины черной	100	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Хлебцы хрустящие рисовые	7	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
	Напиток кофейный на воде	180			Каша перловая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150			Чай (с сахаром)	200/11
					Напиток из апельсинов	180			Батон пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	20			Яблоки свежие нарезка.	100
					Ржаной хлеб	50				

