

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т.Н. Аврискина
«14» августа 2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»
Заведующая МБДОУ «Домский сад № 186»
Картамышева Л.В.
«30» августа 2022 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 147)

ДИЕТА: СТОЛ №5

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

Исключить: молоко, сахар

Согласовано с родителями
Елена
«10» августа 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 со сливочным маслом.	5/30	Напиток из яблок (без сахара)	180	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Гренки из батона <i>ХМ</i>	40	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	90				
	Каша пшеничная жидкая (без сахара и без молока)	200			Плов из мяса птицы	200					Напиток из апельсинов (без сахара)	200	Пюре из картофеля	130
	Компот из кураги без сахара	200			Компот из сухофруктов без сахара.	180							Кисель из вишни без сахара	200
				Хлеб пшеничный.	40			Хлеб пшеничный	30					
				Ржаной хлеб.	30									
Неделя 1 День 2	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток из лимонов без сахара	200/7	Суп овощной	200	Сушки...	50	Вареники ленивые отварные с маслом без сахара	114/5				
	Каша кукурузная жидкая (без сахара и молока)	200/5			Биточки рубленые куриные с томатным соусом.	80					Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	200	Компот из кураги с черносливом (без сахара)	200
	Напиток кофейный на воде без сахара	200			Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130							Батон	30
				Напиток из смородины чёрной (без сахара)	200			Яблоки свежие нарезка.	100					
				Хлеб пшеничный.	40									
				Ржаной хлеб.	30									
Неделя 1 День 3	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Хлебцы хрустящие рисовые	7	Рыба тушёная с овощами и томатом	80				
	Яйцо отварное	40			Тефтели мясные с соусом сметанно-томатным	70					Отварной рис.	150		
	Каша геркулесовая жидкая (без молока и сахара)	150/5			Гороховое пюре с маслом	130					Напиток кофейный на воде без сахара <i>Напиток кофейный на воде без сахара</i>	200		
	Напиток из яблок (без сахара).	200			Напиток из лимонов свежих	180			Хлеб пшеничный	20				
					Хлеб пшеничный	20								
					Ржаной хлеб.	20								
Неделя 1 День 4	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	Суп картофельный с горохом с укропом	200/1	Сушки...	50	Сосиска отварная с томатным соусом.	80				
	Каша Дружба жидкая (без молока и сахара).	180/5			Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	80					Напиток из вишни без сахара	200	Макаронные изделия отварные	150
	Напиток из шиповника без сахара.	200			Пюре из картофеля	130							Напиток из яблок (без сахара).	200
					Компот из сухофруктов без сахара.	180			Хлеб пшеничный	30				
					Хлеб пшеничный.	40								
					Ржаной хлеб.	30								
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	10/30	Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	100	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Гренки из батона	40	Сырники из творога без добавления сахара со сметаной	120				
	Каша пшеничная жидкая (без сахара и молока)	200			Котлеты из говядины с соусом томатным.	70					Напиток из смородины чёрной (без сахара)	200	Компот из кураги без сахара	200
	Напиток кофейный на воде без сахара	200			Каша перловая рассыпчатая	150							Хлеб пшеничный	30
					Напиток из апельсинов (без сахара)	200			Яблоки свежие нарезка.	100				
					Хлеб пшеничный	30								
					Ржаной хлеб.	30								

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)			
Неделя 2 День 1	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток из яблок (без сахара)	100	Суп овощной	200	Сушки...	50	Тефтели рыбные тушёные с соусом.	90		
	Каша геркулесовая вязкая (без сахара и молока).	200			Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80			Кисель из вишни без сахара	200	Пюре из картофеля	130
	Напиток из шиповника без сахара.	200			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150			Хлеб пшеничный.	40	Чай с лимоном без сахара	200
					Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	200					Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный.	40									
		Ржаной хлеб.	30									
Неделя 2 День 2	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток из лимонов без сахара	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Гренки из батона	40	Икра кабачковая.	50		
	Морковь припущенная с сахаром..	40			Птица тушеная с овощами и соусом.	200			Макароны отварные с сыром, с маслом	170		
	Сырники из творога без добавления сахара со сметаной	120			Компот из сухофруктов без сахара.	180			Компот из чернослива без сахара	200		
	Компот из кураги без сахара	200			Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20		
		Ржаной хлеб.	20									
Неделя 2 День 3	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток из смородины чёрной (без сахара).	100	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Сушки...	50	Сосиска отварная с томатным соусом.	80		
	Каша Дружба жидкая (без молока и сахара).	180/5			Колобки куриные с соусом сметанным.	70			Капуста тушеная	130		
	Компот из изюма без сахара.	200			Гороховое пюре с маслом	130			Напиток из яблок (без сахара).	200/50		
					Напиток из вишни без сахара	200			Хлеб пшеничный	30		
		Хлеб пшеничный	30									
		Ржаной хлеб.	30									
Неделя 2 День 4	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Напиток из яблок (без сахара)	100	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне .	200	Гренки из батона	40	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом	90		
	Каша пшённая жидкая (без молока и сахара)	200/5			Плов из мяса птицы	200			Пюре из картофеля	130		
	Напиток кофейный на воде без сахара	200			Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	200			Кисель фруктово-ягодный без сахара	200		
					Хлеб пшеничный.	40			Хлеб пшеничный.	40		
		Ржаной хлеб.	30									
Неделя 2 День 5	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Рассольник Ленинградский	200	Сушки...	50	Котлеты рубленые куриные с томатным соусом	70		
	Яйцо отварное	40			Тефтели мясные с соусом томатным	70			Вермишель отварная с маслом сливочным.	150		
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом сливочным.(без сахара)	150			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Кисель из вишни без сахара	200		
	Компот из чернослива без сахара	200			Компот из сухофруктов без сахара.	180			Хлеб пшеничный	30		
		Хлеб пшеничный	20									
		Ржаной хлеб.	20									