

Согласовано:
Заведующий МАДОУ №10

Согласовано:
Родитель (законный представитель)

В.А. Вавилов (Вавилов, И.А.)

Повар-бригадир
КОП ст. МАДОУ №10

Медицинский работник
ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»

Индивидуальное 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд и напитков: для , 04.08.2023г.р. при 10,5-ти часовом режиме пребывания в МАДОУ № 10

24.10.2024г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п8.2.1. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Проведана коррекция основного 10-ти дневного меню и составлено индивидуальное меню для Вавилова Марка, 04.08.2023г.р., согласно заключения ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 17.10.2024г. Исключить из питания молоко и блюда и напитки содержащие молоко, масло сл., выпечку. Проведена замена блюд и напитков, см* индивидуальное меню).

Индивидуальное 10-ти дневное меню , согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п8.2.1. Для

04.08.2023г.р., ДОУ №10

Рацион: Красноуфимск ДОУ1,5- 3

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на воде	150	3,75	3,7	15,18	125	ГТК15/4/1
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
Обед	Биточек мясной рубленый, соус белый	60/20	9,46	9	10,32	156,7	827/824
	Макаронные изделия отварные	110	4,75	3	30,04	156	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1147
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1190
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1188
Итого за день		1195	29	25	161	1014	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ1,5- 3

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая безмолочная	150	4	5,85	39,2	222	512,04
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1188
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Горошек зел. Консерв	30	0,93	0	1,95	12	811
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом кур	150/30/5	4,17	4	18,83	127,7	1113/1114/1052
	Гуляш из мяса свинины	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1032
	Кисель из сухофруктов	150	0,21	0	27,96	113,7	397
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1147
Полдник	Манник	50	30,19	4	30,14	169,5	1182
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за день		1255	29	39	201	1233	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 1,6-3 л			Неделя: 1			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак					20,7	171	1032		
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4,09					
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810		
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188		
Завтрак 2					9,8	73,3	976		
	Яблоки свежие	100	0,4						
Обед	Борщ с капустой , картофелем	150	2,27	4	10,41	88,5	1021		
	Мясо кур для 1 блюда	5	1,15	1	0,04	11,8	1052		
	Плов со свиной	130	8,29	15	30,5	305,1	1018		
	Напиток лимонный или апель	180	0,13		21,99	91,1	699		
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186		
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147		
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1066		
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188		
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897		
Итого за день		1190	34	35	163	1189			

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 1,5-2л			Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая на воде	180	2,52	0,24	19,32	91,2	210/2
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с мак. изд.	150	1,45	2	10,31	80,7	1050
	Мясо кур отварное для 1 блюда	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Рагу из мяса птицы	150	17,36	16	17,46	246,4	1021
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник	Булочка дорожная	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за день		1255	31	31	164	1000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная на воде	150	1,6	0,3	19,7	84	ТТК4/4/2
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном	180			14,37	57,5	1 188
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Горошек зеленый консер	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из св. капусты с картофелем с мясом кур	150/5	2,39	5	6,1	75	124/1052
	Тефтели рыбные	60	7,59	4	7,89	93,9	1063
	Картофельное пюре без молока	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник	Макаронные изд. отварные	100	4,32	3	27,31	141,8	516
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,88	24,2	1148
	сыр	10	2,69	3	0	36,3	97
Итого за день		1310	30	26	169	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая на воде	200	2,8	4	21,4	134	ТТК210/1
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148
	сыр	5	1,35	1	0	18,2	97
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Рассольник домашний с мясом кур	150/5	2,58	5	8,13	81,2	1175,1052
	Биточек мясной рубленый, соус томатный	60/20	9,45	9	10,8	157,2	827/1126
	Макаронные изделия отварные	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85	0	4,25	25,9	1147
Полдник	Запеканка из творога с рисом	50	5,52	4	7,64	91,2	1297
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,88	24,2	1148
Итого за день		1280	32	28	148	1091	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 1,5-2л		Неделя: 2		День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес на воде	180	3,6	5,4	19,8	146,7	ТТК8/4/4
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,8	999
	Суп картофельный с мак изд с мясом кур	150/5	2,6	3	10,35	92,5	1 050 1052
	Тефтели рыбные	60	7,59	4	7,89	93,9	1063
	Картофельное пюре на воде	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник							
	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1182
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1245	24	22	167	990	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 1,5-2л		Неделя: 2		День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная на воде	200	4,5	4,7	26,9	169	ТТК11/4/1
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Кукуруза отв консер	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1033
	Котлета Детская из мяса птицы, соус сметанный	60/20	9,46	9	10,33	160,14	1054,824
	Рис припущенный	110	2,45	3	25,67	161,7	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1315	28	28	200	1192	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 1,5-2л

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,92	5	35,98	188	518
	Чай с сахаром	180			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65	11	3,9	20	943
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	136,8	1032
	Тефтели из мяса птицы, соус	60/20	3,35	4	14,81	62,7	705
	Напиток из плодов шиповника	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб пшеничный	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
Полдник	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	100	11,4	4	10,68	91,2	1149
	Напиток лимонный	150	0,11		19,32	75,9	699
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за день		1165	38	31	187	1029	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 1,5-2л

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	171	1032
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Горошек зеленый консер	30	0,93		1,95	12	811
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1018
	Котлета рыбная, соус	50/20	7,81	6	7,4	114,6	901.1028,04
	Картофельное пюре на воде	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из свежих яблок	150	0,41		24,74	104,1	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
	Хлеб пшеничный	20	1,62	1	9,76	48,4	1147
Полдник	Булочка дом	50	3,78	6	30,93	197	769
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за день		1225	28	28	176	1110	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390182

Владелец Харисова Мария Геннадьевна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025