

Согласовано:
Родитель (законный представитель)

Повар-бригадир
«Азбука питания» ст. МАДОУ №10

Медицинский работник
ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»

Согласовано:
Заведующий МАДОУ №10



Индивидуальное 10-ти дневное меню приготовляемых блюд и напитков, при 10,5-ти часовом режиме для пребывания в МАДОУ № 10

28.10.2025г.

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».

Проведена коррекция основного 10-ти дневного меню и составлено индивидуальное меню для Вавилова Марка, 04.08.2023г.р., согласно заключения ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 22.10.2025г. Исключить из рациона питания цельное молоко. Проведена замена блюд и напитков, см* индивидуальное меню).

Одноклассники
13.11.2025 Файл

**Индивидуальное 10-ти дневное меню , согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п8.2.1. Для Вавилова
Марка, 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	TTK15/4/1
	Масло сл	6	0,05	4	0,08	39,7	1259,01
	Чай с сахаром*	150			8,23	44,9	1188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44	0	10,78	80,7	976
	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 рубленный , соус томатный	50/20	9,46	9	10,32	156,7	827/824
	Макаронные изделия отварные	110	4,75	3	30,04	156	516
	Компот из свежих плодов	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	150			8,23	44,9	1188
Итого за день		1156	31	29	157	1103,3	

(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
	Бутерброд с маслом сл.	26	1,37	8	7,07	119,6	808
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	Морковь, тертая с сахаром	30	0,36	2	3,36	31,2	1624,04
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
	Картофельное пюре без молока	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из сухофруктов	150	0,26	0	18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1147
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,14	169,5	1182
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
Итого за день		1201	27	49	180	1253	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 1,5-3 л

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4,09	20,7	171	1032
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Икра кабачковая	30	0,36	2	2,22	29,1	813
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 свининой	130	8,29	15	30,5	305,1	1018
	Кисель вит	150	0,01	0	5,7	13,9	1318
	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	150			8,23	44,9	1188
	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	1142
Итого за день		1130	32,5	37	140	1091	

(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
	Бутерброд с маслом сл.	26	1,37	8	7,07	119,6	808
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
Завтрак 2	Компот из сухофруктов	100	0,17	0	12,18	50,9	928
	Кукуруза отв консер	30	0,62	2	3,72	34,8	812
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1058
	Мясо кур отварное для 1 блюда	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Rагу из мяса птицы	150	17,36	16	17,46	246,4	1021
	Напиток лимонный	150	0,02	0	2,91	14	699
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник	Омлет нат запеченный без молока	80	3,68	9	28,79	157,4	770
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
Итого за день		1221	32,5	41	183	1021	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 1,5-2л

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ассорти на воде	180	2,27	4,32	21,3	133,3	886,01
	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,65	53,9	686
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,05	0	11,94	49,6	912
Обед	Щи из св. капусты с картофелем с мясом кур	150/5	2,39	5	6,1	75	124/1052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1699,05
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7	998
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0	20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6	1073
	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	1142
	Печенье	10	0,75	1	5,67	40,7	1141,09
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
Итого за день		1220	35,5	36	168	1148	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 1,5-2л

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша яичневая на воде	200	2,8	4	21,4	134	TTK210/1
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148
	сыр	6	1,61	2	0	21,8	97
Завтрак 2	Компот из сухофруктов	100	0,17	0	12,18	50,9	928
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом кур	150/5	2,58	5	8,13	81,2	1175,1052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Рис припущеный	130	3,12	5	32,11	191	512
	Кисель вит	150	0,01	0	5,7	13,9	1318
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Полдник	Хлеб ржаной	10	0,85	0	4,25	25,9	1147
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	1297
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
Итого за день		1241	23,6	30	180	1115	

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		
	Каша овсяная Геркулес на воде	180	3,6	5,4	19,8	146,7	ТТК8/4/4
Завтрак	Бутерброд с маслом сл.	26	1,37	8	7,07	119,6	808
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1110
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	13,81	64,3	705
Обед							
	Суп картофельный с мак изд. с мясом кур	150/5	2,6	3	10,35	92,5	1 050, 1052
	Гуляш из курицы	50	9,07	3	1,8	127,7	1024
	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	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3	1066
	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	1142
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
Итого за день		1141	27	27	137,5	1014	

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 пшенная 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							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1033
	Мясо кур отварное для 1 блюда	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Котлета Детская мясная	50	7,78	6	7,99	121,7	1054,01
	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0	18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	1186
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник							
	Булочка веснушка	50	4,3	3	29,1	164	934
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
Итого за день		1200	31	25	172	1074	

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	35,96	188	516
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1110
	Бутерброд с маслом сл.	26	1,37	8	7,07	119,6	808
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,34	0	13,81	64,3	705
Обед	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
	Макаронные изд отв	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Тефтели из мяса птицы, соус	50/10	8,5	7		62,7	705
	Компот из яблок и изюма	150	0,1	0	14,8	61,4	933
	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
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	1188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за день		1211	44,5	42	171	1103	

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	4,09	20,7	171	1032
	Хлеб пшеничный	20	1,62	1	9,76	48,4	1147
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Суп с крупой пшеницей "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1018
	Фигурки рыбные, соус	50/20	7,4	12	4,37	147,5	901,1699,05
	Рис припущеный	110	2,64	4	27,17	161,6	512
	Компот из сухофруктов	150	0,26	4	18,27	161,6	928
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
	Хлеб пшеничный	20	1,62	1	9,76	48,4	1147
Полдник	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4	1182
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1188
Итого за день		1195	28	38	176	1075	

Итого за период	11916	315	354	1665	10997	
Среднее значение за	1192	32	35	167	1100	75,00%