

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 приготавливаемых блюд и напитков, для при 10,5-ти часовом режиме пребывания в МАДОУ № 10

28.10.2025г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептов 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).

Ознакомлена
13.11.2025 Фад

Индивидуальное 10-ти дневное меню , согласно СанПиНа2.3/2.4.3590-20 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	ТТК15/4/1
	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
Обед	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый , 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
Обед	Морковь, тертая с сахаром	30	0,36	2	3,36	31,2	1624,04
	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	

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
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	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
	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
Обед	Кукуруза отв консер	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	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
	Рагу 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	

(лист 6)

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 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	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 припущенный	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
	Хлеб ржаной	10	0,85	0	4,25	25,9	1147
Полдник	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
	Кофейный 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 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	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	

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
	Кофейный 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	

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 пшеничной "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 припущенный	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	1 188
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%