

На основании основного 10-ти дневного меню , поведена коррекция блюд и составлено индивидуальное 10-ти дневное меню , согласно справки от врача. Для Расторгуевой Александры, 21.09.2024г.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
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	1/6
	Чай с сахаром	150			12	47.9	1188
	Хлеб ржаной	30	2.55	1	14.55	77.7	1148
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0.4		9.8	73.3	976
Обед	Суп-пюре овощной	150	2.14	4	10.45	86	1016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0.65		3.9	20	943
	Биточек мясной рубленый	50	3.89	5	7.99	121.7	827
	Макаронные изделия отварные с сл. маслом	110	4.34	4	26.37	161.6	516
	Компот из свежих плодов	150	0.02	0	3.58	14.9	390
	Хлеб пшеничный	20	1.62		9.76	48.4	897
	Хлеб ржаной	10	0.85	0	4.85	25.9	1148
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4.75	5	15.41	124.7	1190.3
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1195	30.06	27.3	148	1044	

(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 на воде	200	4	5	43	227	ТТК7/4/1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Обед	Горошек зеленый консер	30	0.93	0	1.95	12	811
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	Клецки*	10	0,47		2,11	14,3	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	50	5,59	14	1,81	118,2	437,06
	Пюре картофельное на воде	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148	
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за день		1215	21.3	35	144	1187	

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 манная на воде	180	2,2	0,2	16,8	79	ТТК-895/2
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за день		1225	26	29,2	153,3	1013,2	

(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
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	812
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	160	14,34	7	15,44	196,1	1 071
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Полдник	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за день	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
		1305	37,7	31	151	1088,1	

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 пшеничная на воде	200	4,5	4,7	26,9	169	ТТК11/4/1
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6	912
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6	1 073
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за день		1195	35,7	30	168	1123	

(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
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Хлеб ржаной	15	1,28	1	6,38	38,9	1147
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы	50	9,07	3	1,8	127,7	1024
	Макаронные изделия отварные с	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1275	28	31	198,5	1230,5	

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	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы_@	50	9,07	3	1,8	127,7	1 024
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1215	33,5	31,4	133	1046	

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 @	150			8,23	44,9	828
	Сыр (порциями) _@	10	2,6	3		35,2	97,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Макаронные изделия отварные с	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Ватрушка со сметаной	50					
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за день		1425	31	26,3	175,7	1108	

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
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4	933
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6	512
Полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
Итого за день		1205	32	31	262	1198	

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 манная на воде	180	2,2	0,2	16,8	79	ТТК-895/2
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	812
Обед	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1182
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за день		1200	25	24	169,5	1046	