

Согласовано:
Родитель (законный представитель)

А.А. Елизаров

Повар-бригадир
КОП ст. №16

С.И.

Медицинский работник
ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»

М.С. Шеня



Индивидуальное 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд и напитков: для *Мухомовой Харитины* 04.12.2018г.р. при 10,5-ти часовом режиме пребывания в МАДОУ №16

25.09.2025.

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 *Мухомовой Харитины* согласно заключения ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 21.08.2025г. Исключить из рациона питания цельное молоко и блюда и напитки, содержащие молоко, кефир, творог, сметану, кофейный напиток, какао, напитки без сахара. Проведена замена блюд и напитков, см* индивидуальное меню).

На основании основного 10-ти дневного меню приготавливаемых блюд составлено индивидуальное меню для

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	5	5	31	183	ТТК15/4
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Завтрак	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед	Кукуруза консерв.	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Биточек мясной рубленый, соус томат	80/20	6,34	9	13,95	205,9	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом раст.	140	6,04	3	36,13	198,6	516
	Компот из свежих плодов без сахара	180	0,03	0	4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	100	11,4	4	10,68	91,2	1149
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
Итого за день		1480	42	36	204	1386	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Каша рисовая на воде	180	4	5	43	227	ТТК7/4
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед							
	Огурцы свежие	60	0,48	0	1,68	9	836
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4	1 113
	Клецки	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Пюре картофельное на воде	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник							
	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1182
	Чай с лимоном без сахара	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за день		1505	34	40	238	1167	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед							
	Икра кабачковая пром.п.	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Борщ с капустой, картофелем	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Полдник							
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	100	9,77	10	8,49	162,7	893.01
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
Итого за день		1490	35	39	187	1315	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая на воде	200	2,8	4	21,4	134	ТТК210/1
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед							
	Кукуруза концер	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы	170	19,68	18	19,79	279,2	1 021
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,31	0	21,93	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник							
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
Итого за день		1350	43	30	155	1000	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Каша (пшено, рис) на воде	200	2,12	3	17,5	110,8	1139,01
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед							
	Огурцы свежие	60	0,48	0	1,68	9	836
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное на воде	130	2,87	7	23,55	182	ТТК 995
	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник							
	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1450	28	32	176	1159	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша ячневая на воде	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0	3,9	24	811
	Рассольник Ленинградский	200	2,16	5	14,24	111,3	1030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	901
	Кисель витаминизированный	180	0,05		34,2	83,3	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	3,58	9	32,23	225,1	1099
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за день		1460	41	42	202	1350	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес на воде	200	4	6	22	163	ТТК8/4
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника без сахара	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед							
	Икра кабачковая	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное на воде	130	2,87	7	23,55	182	ТТК995
	Напиток лимонный без сахара	180	0,13		17,49	83,7	699
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Полдник							
	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1395	28	34	188	1203	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	4,5	4,7	26,9	169	ТТК11/4
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
Завтрак	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед	Кукруза консерв	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,37	2	17,03	98,4	1 033
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Рагу овощное	140	3	6	19,8	146,8	959
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1420	20	28	207	1294	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом раст.	130	5,61	3	33,55	184,4	516
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника без сахара	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед	Огурцы свежие	60	0,48	0	1,68	9	836
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком	80	12,1	9	8,41	191,3	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные	130	5,5	4	22,1	148,2	1 032
	Компот из яблок и изюма без сахара	180	0,12		17,76	73,7	933
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	100	11,4	4	10,68	91,2	1 149
Полдник	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за день	1400	49	26	204	1236	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Каша манная на воде	200	2,4	0,2	16	77	ТТК895/3
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Суп с крупой пшеничной "Волна"	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное на воде	130	2,87	7	23,55	182	ТТК995
	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Полдник	Манник	60	3,83	5	36,19	201,4	1182
	Чай без сахара	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1500	31	41	165	1192	
Итого за весь период		14420	351	348	1926	12302	
Среднее значение за период		1442	35	35	193	1230	68%