



Согласовано:
Заведующий МАДОУ №16

Согласовано:
Родитель (законный представитель)

Повар-бригадир
КОП ст. №16

Медицинский работник
ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»

Индивидуальное 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд и напитков: для 18.02.2019г.р. при 10,5-ти часовом режиме пребывания в МАДОУ №16

04.03.2025.

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 8.02.2019г.р., согласно заключения ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 06.12.2024г. Исключить из рациона питания цельное молоко и блюда и напитки содержащие молоко, кефир, творог, сыр, сметану, сл. масло, выпечку, кондитерские изделия, батон. Проведена замена блюд и напитков, см* индивидуальное меню).

На основании основного 10-ти дневного меню приготавливаемых блюд, составлено индивидуальное меню для
 № _____ г. 18.02.2019г.р.

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 с сахаром	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Макаронные изделия отварные с маслом раст.	140	6,04	3	36,13	198,6	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	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 с сахаром	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	№ рецептуры
			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 с сахаром	200			14,97	59,9	828
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	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
	Каша гречневая вязкая	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	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	Рагу из мяса птицы	170	19,68	18	19,79	279,2	1 021
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
Итого за день		1505	34	40	238	1167	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: среда

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 с сахаром	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	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 с сахаром	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углевод		
Завтрак	Капша ячневая на воде	200	2,8	4	21,4	134	ТТК210/1
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясной 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 свежих яблок	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	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	100	11,4	4	10,68	91,2	1149
Итого за день		1350	43	30	155	1000	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: пятница

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 с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед							
	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
	Компот из смеси сухофруктов	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							
	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 с сахаром	180			13,47	53,9	828
Итого за день		1450	28	32	176	1159	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 с сахаром	180			13,47	53,9	828
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед	Капуста тушеная	40	0,69	1	4,86	31,5	999
	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	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 с сахаром	200			14,97	59,9	828
Итого за день		1395	28	34	188	1203	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: среда

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 с сахаром	200			14,97	59,9	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. произв. Лев	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Свекольник	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	130	2,64	3	21,68	191,1	512
	Компот из смеси сухофруктов	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	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
Итого за день		1420	20	28	207	1294	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: четверг

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 с сахаром	200			14,97	59,9	828
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед	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 из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	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
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699
	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 с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп с крупой пшенной "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	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							
	Рис припущенный	130	2,64	3	21,68	191,1	512
	Чай с сахаром	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%