

**Примерное индивидуальное 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд:
для [] 30.06.2018г.р. при 10,5-ти часовом режиме
пребывания в МАДОУ №16**

02.11.2022г.

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 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Проведана коррекция цикличного 10-ти дневного основного меню и составлено индивидуальное меню для [] 30.06. 2018г.р., согласно справки №508 ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 25.10.2022г. Исключить из питания продукты и пищу на цельном молоке. Проведена замена блюд и напитков, см* индивидуальное меню).

Дата 22.11.22г.

Подпись родителей

Основное 10-ти дневное меню с корректировкой согласно СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 п8.2.1. Для
10.06.2018 г.р.

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб *

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на воде с маслом сливочным*	200	2,8	4	21,4	134	ТТК1 013/1
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		435					
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2						
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с луком*	80	12,27	8	8,09	151,9	1 085
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	197,9	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		680					
Полдник	Пудинг творожно-манной	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		315					
Итого за день		1 505	43,02	31	198,8	1253,8	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб *

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая на воде с маслом сливочным*	200	4	5	43	227	ТТК 235,05/1
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425					
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2						
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек мясной рубленый в томатном соусе*	100	9,54	10	11,18	168,7	827/1126
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735					
Полдник	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		285					
Итого за день		1 520	41,6	33	208,7	1415,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная на воде с маслом сливочным*	200	3	4	27	152	ТТК 853/1
	Бутерброд с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		420					
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов из птицы	150	17,32	25	36,01	442,4	444,01
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		605					
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		265					
Итого за день		1390	41,2	42	196,08	1350,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая на воде с маслом сливочным*	200	2,8	4	21,4	134	ТТК 842/1
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром*	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425					
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Гуляш из индейки	70	12,73	5	2,46	104	1 106
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		660					
Полдник							
	Картофель отварной*	60	1,16	1,68	8,75	56	1/3
	Яйцо отварное*	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		310					
Итого за день		1470	37,82	34,3	178,83	1190,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная на воде с маслом сливочным*	200	2,1	3,7	26,2	141	ТТК 174/1
	Бутерброд с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425					
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели рыбные в томатном соусе	90	8,96	5	9,99	120,8	1 063
	Пюре картофельное на воде *	150	4,08	6	24,96	187,4	ТТК995/1
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		675					
Полдник							
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Сдоба обыкновенная	70	6,62	3	41,41	207,4	941
Итого за Полдник		250					
Итого за день		1 425	35,6	26,7	227,9	1301,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая на воде с маслом сливочным*	200	2,8	4	21,4	134	ТТК 1 111/1
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Бутерброд с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425					
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточки рубленые из птицы рубленые в томатном соусе*	80	7,94	7	9,18	138,6	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		680					
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		305					
Итого за день		1 510	39,06	33	187,3	1285,8	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб *

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес на воде с маслом сливочным*	200	4	6	22	163	ТТК846/1
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425					
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2						
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		0,75	4,8	835
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели рыбные в соусе томатном	90	7,89	5	10,14	109,4	1063/901
	Пюре картофельное на воде*	150	4,08	6	24,96	187,4	ТТК995/1
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед		695				
Полдник	Рыба, тушеная с овощами*	80	7,7	4,2	3,3	81,3	4/7
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Полдник		320					
Итого за день		1515	36,95	32,2	196,72	1255,7	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб *

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на воде с маслом сливочным*	200	4,5	4,7	26,9	169	ТТК302/1
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425					
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2						
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Котлеты Детские мясная *	70	7,91	7	8,73	132,3	1054
	Рис припущенный	130	3,22	4	33,72	183,8	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		650					
Полдник	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром*	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		285					
Итого за день		1 435	36,7	30	202,4	1156,2	

рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб *

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай с сахаром*	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		380					
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2							
Обед	Кукуруза консервированная*	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	* 37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом в томатном соусе*	90	12,3	8	8,54	158,2	1 085,01
	Каша гречневая вязкая	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		14,81	62,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		700					
Полдник	Картофель отварной*	60	1,16	1,68	8,75	56	1/3
	Яйцо отварное*	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		315					
Итого за день		1 470	45,6	35,3	212,2	1296,1	

(лист 10)

рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб *

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на воде с маслом сливочным*	200	3	4	27	152	ТТК 853/1
	Чай с сахаром*	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425					
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2							
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Суфле из рыбы*	60	9,33	2	4,49	88,6	1 069
	Рис припущенный с овощами, соус красный основной	130/20	3,32	7	30,14	192,2	990/901
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		665					
Полдник							
	Чай с сахаром*	180			14,37	57,5	1 188
	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
Итого за Полдник		240					
Итого за день		1405	32,5	31	186,5	1172,5	

ого за период	14645	390,05	328,5	1995,43	12577,8	
среднее значение за период	1464,5	39	32,9	199,54	1257,8	

Провела коррекцию
Лыткина Надежда Павловна

Ознакомлены:
Повар- КОП

Число
Утвердил заведующий ДОУ
Согласовано:
Родитель(законный представитель)

Ирина Чернышова
Семашкина ВА *Синь*
Н.И. Ревина