

Согласовано:
Родитель (законный представитель)

Мих

Повар-бригадир
«Азбука питания» ст. МАДОУ №14/1

Вас

Медицинский работник
ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»

Мед



Индивидуальное 10-ти дневное меню для г.р. при 10,5-ти часовом режиме пребывания в МАДОУ №14/1

19. 08.2026г.

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».

Проведана коррекция основного 10-ти дневного меню и составлено индивидуальное меню для Масленникова Арсения, 20.04.2023г.р., согласно заключения ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 20.07.2026г. Исключить из рациона питания куриное яйцо, мак, изделия, крупы- овсяная, пшеничная, ячневая, хлеб пшеничный, повидло, сок, фигурки рыбные, соус томатный. Проведена замена блюд и напитков, см* индивидуальное меню).

на основании основного 10-ти дневного меню , составлено индивидуальное меню воспитанника _____, г.р. ДОУ №14г.Красноуфимск с исключением: глютена (пшеница, рожь, ячмень, овес), яйца куриного, повидла, соков, выпечки, рыбных полуфабрикатов, томатной пасты.

Рацион: Красноуфимск

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	20	6,38	7,6		72,6	97
	Каша "Дружба"	180	4,46	6,26	21,53	160,2	14 539,12
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Завтрак		415	12,42	14,63	42,87	347,3	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Обед							
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	190	2,81	5,11	13,72	152,2	1 016,33
	Свинина тушеная в бульоне	70	10,68	9,55	5,5	237,4	1 336,06
	Рис с овощами	130	2,93	3,22	29,52	158,9	1 633,28
	Компот из свежих плодов	200	0,03	0,03	4,78	19,8	390
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Обед		605	18,03	18,68	63,89	622,9	
Полдник							
	Горошница	130	12,55	1,17	29,25	178	14 539,53
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	10	1,05	0,51	6,91	36,4	1 304
Итого за Полдник		340	19,4	8,08	45,56	334,4	
Итого за день		1 460	50,25	41,79	162,12	1377,9	

Рацион: Красноуфимск без яйца куриного, глюте

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	9,86	8,9	28,52	203,1	235,05
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		405	11,52	16,92	49,99	383,7	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	811
	Суп картофельный без томатной пасты	180	2,34	2,43	7,74	62,1	112,02
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины со сметаной, без муки пшеничной	70	9,65	18,05	2,8	198,7	437,78
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,86	61,8	705
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Обед		630	24,96	27,91	91,2	655,7	
Полдник							
	Куры отварные	30	5,25	5,31		68,7	2,45
	Капуста тушеная без томатной пасты с овощами	100	2,3	4	9,58	83,7	1 562,03
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	10	1,05	0,51	6,91	36,4	1 304
Итого за Полдник		340	9,96	10,92	32,49	276,9	
Итого за день		1 475	46,61	55,8	185,86	1367,2	

Рацион: Красноуфимск без яйца куриного, глюте			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						36,3	97
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		166	14 539,14
	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,41	6,05	21,53	88,1	854
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	54,6	1 304
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	345	
Итого за Завтрак		405	12,54	11,72	47,9		
Завтрак 2						73,3	976
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8		
Обед						48,5	813
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	79,9	1 524,01
	Борщ с капустой и картофелем без томатной пасты	180	1,44	3,89	9,22	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	10,3	986,01
	Сметана	5	0,13	1	0,17	478,1	1 018
	Плов со свининой	200	16,04	33,28	48,58	136,5	1 797
	Кисель из сухофруктов	180	0,25	0,02	33,55	54,6	1 304
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	819,7	
Итого за Обед		635	21,19	47,11	105,63		
Полдник						217,7	893,2
	Жаркое по-домашнему (кура) без томатной пасты	120	7,93	14,58	13,65	48,4	14 539,27
	Чай с сахаром	180			14,4	54,6	1 304
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	320,7	
Итого за Полдник		315	9,51	15,35	38,42	1558,7	
Итого за день		1 455	43,64	74,58	201,75		

Рацион: Красноуфимск без яйца куриного, глюте

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	180	7,78	8,22	39,53	264,1	302
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
	Чай с молоком	195	1,33	1,08	15,6	85,8	854
Итого за Завтрак		400	10,77	17,32	65,63	470,6	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	4,56	12,44	98,4	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы без муки пшеничной, томатной пасты	200	23,36	21,05	22,88	330,7	1 021,88
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1	699
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
	Итого за Обед	630	28,35	27,58	50,63	525,1	
Полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	8,21	7,42	23,76	169,2	235,05
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	10	1,05	0,51	6,91	36,4	1 304
Итого за Полдник		340	9,26	7,93	45,07	254	
Итого за день		1 470	48,55	52,88	173,51	1300,6	

Рацион: Красноуфимск без яйца куриного, глюте

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3	97
	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	15,36	38,51	243,3	848
	Чай с лимоном	195	0,06	0,01	14,78	58,4	686
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Завтрак		400	11,28	19,94	63,66	392,6	
Завтрак 2							
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,14	21,49	89,2	912
Итого за Завтрак 2		180	0,1	0,14	21,49	89,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	190	1,44	3,8	6,95	100,7	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы без томатной пасты и муки пшеничной	80	17,88	5,56	2,74	132,6	1 105,03
	Пюре картофельное на воде	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Обед		600	25,18	15,73	61,11	518,6	
Полдник							
	Куры отварные	30	5,25	5,31		68,7	2,45
	Капуста тушеная без томатной пасты с овощами	180	4,14	7,19	17,24	150,7	1 562,03
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	10	1,05	0,51	6,91	36,4	1 304
Итого за Полдник		220	10,44	13,01	24,15	255,8	
Итого за день		1 400	47	48,82	170,41	1256,2	

Рацион: Красноуфимск без яйца куриного, глюте

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3	97
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	180	7,78	8,22	39,53	264,1	302
	Чай с молоком	195	1,33	1,08	15,6	85,8	854
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Завтрак		400	13,88	13,87	65,5	440,8	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский с рисом	190	1,12	1,62	9,12	55,4	14 538,33
	Сметана	5	0,13	1	0,17	10,3	986,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Свинина с овощами без томатной пасты	200	13,22	24,3	22,74	363,5	893,88
	Кисель из сухофруктов	190	0,27	0,02	35,42	144,1	1 797
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Обед		605	17,47	28,86	77,86	639,7	
Полдник							
	Каша гречневая вязкая с овощами смаслом растительным	150	4,27	4,95	22,79	152,7	1 032,07
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Полдник		345	11,07	11,48	41,62	315,3	
Итого за день		1 450	42,59	54,26	197,16	1446,7	

Рацион: Красноуфимск без яйца куриного, глюте

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	9,86	8,9	28,52	203,1	235,05
	Какао с молоком	195	4,78	4,88	19,58	185,3	919
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Завтрак		400	16,3	21,8	58,6	509,1	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	34,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	13,81	34,3	
Обед							
	Суп картофельный без томатной пасты	190	2,47	2,57	8,17	65,6	112,02
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Сметана	7	0,18	1,4	0,24	14,4	986,01
	Гуляш из курицы без томатной пасты и муки пшеничной	70	15,65	4,87	2,4	116	1 105,03
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Напиток лимонный	190	0,03		3,69	23,4	699
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
	Итого за Обед	612	24,4	15,38	47,45	431,4	
Полдник							
	Рагу из мяса птицы без муки пшеничной, томатной пасты	130	15,18	13,68	14,87	215	1 021,88
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	10	1,05	0,51	6,91	36,4	1 304
Итого за Полдник		320	17,46	15,18	36,18	330,6	
Итого за день		1 432	58,5	52,5	156,04	1305,4	

Рацион: Красноуфимск без яйца куриного, глюте Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3	97
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	6,99	28,61	218,3	883
	Чай с сахаром	195			10,7	58,4	828
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
	Итого за Завтрак	400	11,24	11,56	49,68	367,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Обед	Борщ с капустой и картофелем без томатной пасты	190	1,52	4,1	9,73	84,4	1 524,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	200	12,58	11,72	38,73	309,5	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,33	0,09	23,14	96,6	928
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
	Итого за Обед	600	17,16	17,83	82,01	556,9	
Полдник	Морковь тушеная с зеленым горошком с маслом растительным	100	1,86	4,9	6,85	79,7	5,88
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	10	1,05	0,51	6,91	36,4	1 304
	Итого за Полдник	310	8,71	11,81	23,16	236,1	
Итого за день		1 410	37,51	41,6	164,65	1233,9	

Рацион: Красноуфимск без яйца куриного, глюте

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,17	5,27	14,2	124,8	14 539,51
	Чай с молоком	195	1,33	1,08	15,6	85,8	854
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Завтрак		400	8,16	14,37	40,3	331,3	
Завтрак 2							
	Компот из яблок и изюма	100	0,07	0,07	9,87	41	933
Итого за Завтрак 2		100	0,07	0,07	9,87	41	
Обед							
	Суп-пюре из гороха безглютеновый	180	5,66	1,47	16,62	99,5	1 049,88
	Свинина тушеная	80	9,41	7,78	1,18	132,8	1 633,97
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37	54,6	1 304
Итого за Обед		605	25,08	15,27	94,67	635,3	
Полдник							
	Жаркое по-домашнему (кура) без томатной пасты	120	7,93	14,58	13,65	217,7	893,2
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	10	1,05	0,51	6,91	36,4	1 304
Итого за Полдник		310	8,98	15,09	34,96	302,5	
Итого за день		1 415	42,29	44,8	179,8	1310,1	

Рацион: Красноуфимск без яйца куриного, глюте			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						36,3	97
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		160,2	14 539,12
	Каша "Дружба"	180	4,46	6,26	21,53	185,3	919
	Какао с молоком	195	4,78	4,88	19,58	54,6	1 304
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37		
Итого за Завтрак		400	14,01	15,71	51,48	436,4	
Завтрак 2						73,3	976
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Обед						7,5	836
	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	78,9	149
	Суп с крупой	180	1,23	2,97	11,78	132,6	1 105,03
	Гуляш из курицы без томатной пасты и муки пшеничной	80	17,88	5,56	2,74	191	512
	Рис припущенный	130	3,12	3,47	25,61	91,5	928
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	54,6	1 304
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	15	1,58	0,77	10,37		
Итого за Обед		635	24,52	12,9	73,82	556,1	
Полдник						45,8	2,45
	Куры отварные	20	3,5	3,54		101,5	959,27
	Рагу из овощей без муки пшеничной	100	2,13	4,59	14,39	120	920
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	36,4	1 304
	Хлебцы безглютеновые или хлеб ржаной	10	1,05	0,51	6,91		
Итого за Полдник		330	12,48	15,04	30,7	303,7	
Итого за день		1 465	51,41	44,05	165,8	1369,5	