

Согласовано:
Родитель (законный представитель)

Повар-бригадир
КОП ст. МАДОУ №14/2

Медицинский работник
ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»

Согласовано:
Заведующий МАДОУ №14/2



Г.В. Гуркина
п/б п. Захаров

Индивидуальное 10-ти дневное меню для г.р. при 10,5-ти часовом режиме пребывания в МАДОУ №14/2

12.03.2024г.

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 Сидорова Платона, 12.12.2021г.р., согласно заключения ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 19.07.2024г. Исключить из питания молоко и блюда и напитки содержащие молоко, творог, сметану. Проведена замена блюд и напитков, см* индивидуальное меню).

На основании основного 10-ти дневного меню, составлено индивидуальное меню, для
г.р., МАДОУ № 14/2, согласно СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 п8.2.1.

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	5	5	31	183	ТТК15/4/1
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1142
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,5	1/6
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1147
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с луком в соусе белом основном	70/20	14,3	9	9,31	175,4	1 085/824
	Макаронные изделия отварные с маслом сл.	140	5,52	5	33,57	197,9	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1147
Полдник	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	17,1	6	16	136,8	1149
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1147
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за день		1525	54,4	33	202	1300	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис припущенный с овощами	150	3,7	0,3	36,2	165	ТТК36/2
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Суп с клецками с мясом кур	200/5	6,33	5	22,2	154,6	1113/1052
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек мясной рубленый в соусе томатном	70/20	10,99	10	11,98	181,7	827/1126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	136,8	1032
	Кисель витаминизированный	180	0,05		20,7	83,3	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник	Жаркое по-домашнему со свиной	100	9,8	10	8,5	162,7	893.01
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за день		1440	43	34	198	1289	

рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	3,75	20,8	171	1032
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Обед	Борщ с капустой, картофелем с мясом кур	200/5	4,18	7	13,91	129,8	1021/1052
	Плов со свиной	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Напиток апельсиновый	180	0,18		23,16	94,7	925
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник	Рагу из птицы	150	17,13	7,5	17,5	196,4	1071
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1147
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за день		1300	45,5	41	192	1363	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: четверг

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	4,6	0,3	63	1/6
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп с картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	200/5	3,08	3	13,78	119,3	1050/1052
	Рагу из мяса птиц	180	20,84	19	20,95	296,7	1021
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник	Рис припущенный с овощами	150	3,7	0,3	36,2	165	36/2
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1147
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за день		1520	43	35	189	1249	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес на воде	200	4	6	22	163	ТТКВ/4/4
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	1/6
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1147
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Обед	Капуста тушеная	40	0,96	2	3,8	34,1	999
	Суп картофельный с мак. изделиями с мясом кур	200/5	3,08	3	13,78	119,3	1050/1052
	Тефтели рыбные	70	8,86	4	9,2	109,5	1063
	Картофельное пюре на воде	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за день	1570	37	31	184	1220		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: среда

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	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Свекольник	200	2,3	3	18,92	109,3	1033
	Котлета Детская мясная. Соус	70/20	11	10	11,93	186,5	1054/824
	Рис припущенный	130	2,9	4	30,34	191,1	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147
Полдник	Жаркое по-домашнему со свининой	100	9,76	10	8,5	162,7	893,01
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за день	1475	41,4	39	205	1373		

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	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1148
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Икра кабачковая	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	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 птицы с рисом в томатном соусе	70/20	12	11	10,77	189,5	1085,01/1126
	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	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Хлеб ржаной	10	0,85	1	4,25	25,9	1147	
Полдник	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	1/6
	Картофельное пюре на воде	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за день		1525	44	37	207	1337	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Суп с крутой пшенной"Волна"	200	3,28	6	14,74	123	1018
	Рыба, припущенная с овощами*	70	10,89	3	5,23	103,3	1069
	Картофельное пюре на воде	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Полдник	Хлеб ржаной	10	1,7	1	8,5	51,8	1147
	Рагу из птицы	100	11,42	5	11,64	130,9	1071
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за день		1375	43	28	177	1164	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729964

Владелец Логунова Юлия Николаевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025