

Согласовано:
Родитель (законный представитель)

Нобыхова С.С.

Повар-бригадир
«Азбука питания» ст. МАДОУ №14/2

Медицинский работник
ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»

Согласовано:
Заведующий МАДОУ №14/2
Васильева С.П.
Васильева С.П.
Васильева С.П.

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

23.10.2025г.

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 согласно заключения ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 22.11.2025г. Исключить из рациона питания выпечку и меню гомогенизированное. Проведена замена блюд и напитков, см* индивидуальное меню).

**На основании меню приготавливаемых блюд составлено индивидуальное
меню для .дс14-2**

Рацион: Красноуфимск 3-7л

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013
	Чай с сахаром_@	180	0	0	9,87	53,9	828
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед	Суп-пюре овощной	180	2,57	5	12,54	103,1	1 016
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Компот из свежих плодов	180	0,03	0	4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Полдник	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2	845,03
	Чай с сахаром_@	180	0	0	9,87	53,9	828
Итого за день		1360	24	32	138	1008	

Рацион: Красноуфимск 3-7л

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,06	6	28,52	203,1	235,05
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед	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	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины протертый	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897

Полдник							
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,75	5	28,63	194,1	883
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за день		1405	29	43	168	1192	

Рацион: Красноуфимск 3-7л		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с	180	5,18	6	27,44	186,5	852
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	18/3
	Гуляш со свиной протертый	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Полдник							
	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2	845,03
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за день		1375	27	46	153	1023	

Рацион: Красноуфимск 3-7л		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0	12,18	50,9	928
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса	170	19,68	18	19,79	279,2	1 021
	Напиток лимонный	180	0,03	0	3,5	16,7	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Полдник							

	Омлет	80	0,82	1	1,16	18,8	892
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за день		1315	35	34	121	911	

Рацион: Красноуфимск 3-7л

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая	180	6,45	7	38,51	243,3	848
	Чай с лимоном @	200	0,06	0	15,16	59,9	686
Завтрак 2							
Обед	Компот из свежих яблок	100	0,05	0	11,94	49,6	912
	Щи из свежей капусты с	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из кури	80	14,3	11,7	11,9	211	5/9
	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2	845,03
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0	24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Полдник							
	Каша пшеничная молочная	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за день		1425	37	36	178	1227	

Рацион: Красноуфимск 3-7л

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Завтрак 2							
Обед	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0	12,18	50,9	928
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Рис припущенный	130	3,12	5	2,11	191	512
	Кисель витаминизированный	180	0,01	0	6,84	16,7	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Полдник							
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Омлет	80	0,82	1	1,16	18,8	892

	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за день		1345	21	28	119	965	

Рацион: Красноуфимск 3-7л

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с	180	2,18	6	27,44	186,5	852
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	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	1050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы- протертый	70	12,7	5	2,52	178,7	1024
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Напиток лимонный	180	0,03	0	3,5	16,7	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Полдник							
	Каша гречневая вязкая	110	4,79	4	20,5	125,2	845,03
	Чай с сахаром_@	200			10,87	59,9	828
Итого за день		1375	33	27	143	1037	

Рацион: Красноуфимск 3-7л

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед							
	Брщ с капустой, картофелем со сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1021
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Каша гречневая вязкая	130	5,66	5	24,22	148	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Полдник							

	Рагу из мяса	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за день		1415	48	45	167	1251	

Рацион: Красноуфимск 3-7л

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2	1 284
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед							
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	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
	Рис припущенный	130	3,12	5	2,11	191	512
	Компот из яблок и изюма	180	0,12	0	17,76	73,7	933
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Полдник							
	Омлет нат	70	5,17	5	5,96	102,8	972
	Чай с сахаром_@	180			14,4	57,5	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за день		1360	44	33	136	1197	

Рацион: Красноуфимск 3-7л

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с	180	5,16	6	27,44	186,5	852
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	130	3,12	5	2,11	191	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897

Полдник							
	Каша ячневая молочная жидкая	160	4,43	7	20,96	192	1 111
	Чай с сахаром_@	180			14,4	57,5	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за день		1470	35,4	44	177	1435	
Итого за период		13825	333	368	1500	11246	
Среднее значение за период		1385	33	37	150	1125	63%

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816918

Владелец Логунова Юлия Николаевна

Действителен с 08.07.2025 по 08.07.2026