Согласовано:

Родитель (законный представитель)

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

Медицинский работник ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ» El Cosaroba C.C.



## 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».

Проведана 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: Крас	сноуфимск 3-7л	Неделя: 1				День:	понедельник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	цевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
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	I						
	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 ден	b	1360	24	32	138	1008	

Рацион: Кра	сноуфимск 3-7л	Неделя:	1				вторник
Положе положе	Начисиополис бристо	Вес блюда	Пиц	цевые веще	ства	тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес олюда –	Белки	Жиры	Углеводы	почность	рецептурь
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	T						
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
45	7						
Обед					Т		
	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
	i nope kaprodenbioc						
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	21,92	91,5	928

Полдник			F 75	5	28,63	194,1	883
	Каша пшенная молочная жидкая	160	5,75	J		53,9	828
	Чай с сахаром	180			9,87	55,9	020
				- 10	160	1192	
Итого за д		1405	29	43	168	1102	

День: среда Неделя: 1 Рацион: Красноуфимск 3-7л Nο Пищевые вещества тическая Вес блюда рецептуры Наименование блюда Углеводы Жиры Прием пищи DULLOCTI 852 Завтрак 186,5 27,44 5,18 180 Каша манная жидкая молочная с 854 88,1 16 200 1,36 Чай с молоком 707 Завтрак 2 47,5 11,2 100 Сок натуральный 813 Обед 29,1 2,22 0,36 30 Икра кабачковая 89,6 9,85 5 180 1,37 Борщ с капустой, картофелем и сметаной 11,8 0,04 1,15 1 Мясо кур отварное (для первых 18/3 13,5 97 3,7 150 2,3 Рагу из овощей Гуляш со свининой протертый 2,7 168,1 437,06 7,84 20 70 69,4 28,5 0,04 Кисель витаминизированный 897 10,7 56,8 2,14 1 20 Хлеб пшеничный Полдник 845,03 4,79 Каша гречневая вязкая 828 53,9 9,87 180 Чай с сахаром 153 46 1375 27 Итого за день

Рацион: Крас	сноуфимск 3-7л	Неделя: 1		цевые веще	ства	тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	панность	рецептурь
							1 111
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,16	6	24,35	179,7	
		200	1,36	1	16	88,1	854
	Чай с молоком	1					
	T						
							000
Завтрак 2	I SOLD OF SOLD	100	0,17	0	12,18	50,9	928
	Компот из смеси сухофруктов						
		+					
Обед							
		180	1,83	5	12,44	98,4	1 050
	Суп Крестьянский с крупой,	100	1,00				
	сметаной	-	1,15	1	0.04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых	5		18	19.79	279,2	1 021
	Рагу из мяса	170	19,68	0	3,5	16.7	699
	Напиток лимонный	180	0,03	1	10.7	56.8	897
	Хлеб пшеничный	20	2,14	-	10,7	3010	

	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 де	НЬ	1315	35	34	121	911	

Рацион: Кра	сноуфимск 3-7л	Неделя:				День:	пятница
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	цевые веще	ства	<del>Онерге-</del> тическая	Nº
прием пищи	паименование олюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	пическая	рецептурь
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							
	Компот из свежих яблок	100	0,05	0	11,94	49,6	912
Обед							
оосд		Т			Т		
	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 куры	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				L			l
						470.0	1.010
	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 ден	Ь	1425	37	36	178	1227	

_	T		Пиц	цевые веще	ства	оперте-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
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	Рассольник Ленинградский со	180	1,94	5	12,82	100,2	1030
Обед	сметаной			5		5,737,7550	1030
Обед	сметаной Мясо кур отварное (для первых	180 5 70	1,94 1,15 5,44	5 1 7	12,82 0,04 11,19	100,2 11,8 170,4	
Обед	сметаной Мясо кур отварное (для первых Биточек мясной рубленый	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Обед	сметаной Мясо кур отварное (для первых Биточек мясной рубленый Рис припущенный	5 70	1,15 5,44	1 7	0,04	11,8 170,4	1 052 827
Обед	сметаной Мясо кур отварное (для первых Биточек мясной рубленый	5 70 130	1,15 5,44 3,12	1 7 5	0,04 11,19 2,11	11,8 170,4 191	1 052 827 512
	сметаной Мясо кур отварное (для первых Биточек мясной рубленый Рис припущенный Кисель витаминизированный	5 70 130 180	1,15 5,44 3,12 0,01	1 7 5	0,04 11,19 2,11 6,84	11,8 170,4 191 16,7	1 052 827 512 1 318
Обед	сметаной Мясо кур отварное (для первых Биточек мясной рубленый Рис припущенный Кисель витаминизированный	5 70 130 180	1,15 5,44 3,12 0,01	1 7 5	0,04 11,19 2,11 6,84	11,8 170,4 191 16,7	1 052 827 512 1 318

.

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

Рацион: Кра	сноуфимск 3-7л	Неделя: 2					вторник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	цевые веще	ства	THU CKAR	Nº
прием пищи	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептурь
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	180	1,77	2	12,64	76,5	1050
	макаронными изделиями						
	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 ден	b	1375	33	27	143	1037	

ацион. пра	сноуфимск 3-7л	Неделя:				оперіе-	среда
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		цевые веще	_	тическая	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	LIGHHOCTL	рецептуры
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	180	1,37	5	9,85	89,6	1021
	сметаной						
	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

Чай с сахаром_@ Хлеб пшеничный	180 20	2,14	1	9,87	53,9	828
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10.7	50.0	
				10,7	56,8	897
<b>Лтого</b> за день	1415	48	45	167	1251	

Рацион: Крас	сноуфимск 3-7л	Неделя: 2	2				четверг
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиг	цевые веще	ства	<del>онерге-</del> тическая	Nº
прием пищи	Паименование олюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	панность	рецептурь
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	T T						
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Обед							L
	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 ден	ь	1360	44	33	136	1197	

ацион: Красноуфимск 3-7л		Неделя: 2		uani ia naiiia	онерге-	пятница №	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			тическая	
			Белки	Жиры	Углеводы	LIGHUOCTE	рецептуры
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							
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Сок натуральный	100	0,36	4	11,2	47,5 29,1	707
			0,36 2,95	4 5			
	Икра кабачковая Суп с крупой пшенной "Волна" со	30			2,22	29,1	813
	Икра кабачковая	30 180	2,95	5	2,22	29,1 112,1	813 1 018
	Икра кабачковая Суп с крупой пшенной "Волна" со Биточек мясной рубленый Соус красный основной	30 180 70	2,95 5,44	5	2,22 13,38 11,19	29,1 112,1 170,4	813 1 018 827
	Икра кабачковая Суп с крупой пшенной "Волна" со Биточек мясной рубленый	30 180 70 20	2,95 5,44 0,14	5 7 1	2,22 13,38 11,19 1,5	29,1 112,1 170,4 15,7	813 1 018 827 901

Полдник		100	4.42	7	20.96	192	1 111
	Каша ячневая молочная жидкая	160	4,43	-	14,4	57,5	828
	Чай с сахаром_@	180					897
		20	2,14	1	10,7	56,8	097
	Хлеб пшеничный	1470	35.4	44	177	1435	
Итого за день				368	1500	11246	
Итого за период		13825	333			1125	63%
Среднее значение за период		1385	33	37	150	1125	0370

.

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816918

Владелец Логунова Юлия Николаевна Действителен С 08.07.2025 по 08.07.2026