

Согласовано:  
Заведующий МАДОУ ЦРР - детский сад , ул. Березовая №8  
*Т.М. Медведева*

**Индивидуальное 10-ти дневное меню приготовляемых блюд: для  
при 10,5-ти часовом режиме пребывания в  
МАДОУ ЦРР ул. Березовая 8**

17.11.2022г.

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

Проведана коррекция основного 10-ти дневного меню и составлено персонафицированное меню для согласно заключению БКК ГАУЗ СО «Красноуфимская РБ» от 15.11.2022г. Диета №3 Исключить ~~молочные продукты~~, молочные продукты, свежую выпечку, сдобу, вязкие фрукты(хурма, бананы, гранат), копченую и жареную пищу.  
(см\* индивидуальное меню).

Согласовано:

Повар-бригадир ООО КОП

*Вад Васильева*

Родитель( законный представитель):

*Шиф Шиферова и с*

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
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>						
Обед	Зеленый горошек*	30	0,93	2	1,95	12	811
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Тефтели из мяса птицы с рисом*	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 ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник	Омлет с картошкой	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>						
<b>Итого за день</b>		1245	37	31	168	1127	

(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 молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Чай с сахаром*	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
	<b>Итого за Завтрак</b>						
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>						
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	130	3,12	6	29,09	181,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>						
Полдник	Каша гречневая вязкая	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Чай с сахаром*	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		1445	33,23	30	193	1212	

**Основное 10-ти дневное меню с корректировкой, согласно СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 п8.2.1. Замена блюд на другие блюда равноценные по пищевой ценности для**

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,01	7	20,2	134	1013
	Хлеб ржаной с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1048
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>							
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	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 ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Полдник</b>							
	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		1395	39,6	32	163	1063	

(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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,79	7	5,95	254,3	235,05
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>							
<b>Обед</b>							
	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*	100	9,54	10	11,18	168,7	827
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Полдник</b>							
	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 ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		1445	40	35	143	1247	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Хлеб ржаной с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Плов из свинины	150	17,32	25	36,01	442,4	444,01
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>							
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 ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		1330	41	43	200	1319	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром*	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>							
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 ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Омлет с картошкой	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		1370	33,3	32	162,5	1081	

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 молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>						
Обед	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели рыбные	90	7,89	5	10,14	109,4	1 063
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	ТТК995/1
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник	Омлет натуральный	70	5,73	7	2,32	93,6	972
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		1410	31,54	23	173	1125	

(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 молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
	<b>Итого за Завтрак</b>						
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>						
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 ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>							
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 ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		1375	36	31	196,4	1255	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	158,5	174
	Хлеб ржаной с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Тефтели рыбные	90	8,96	5	9,99	120,8	1 063
	Пюре картофельное *	150	4,08	6	24,96	187,4	ТТК995/1
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8	654
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>							
Полдник	Рыба, тушеная с овощами*	80	7,7	4,2	3,3	81,3	4/7
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,14		7,48	36,9	1186
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		1395	29,2	29,2	181	1101	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной с сыром	25	3,8	3	8,21	75,4	810
<b>Итого за Завтрак</b>							
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>							
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточки рубленые из птицы рубленые*	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 ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>							
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 ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		1440	35,3	31	174,06	1200	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791367

Владелец Медведева Татьяна Михайловна

Действителен с 18.07.2023 по 17.07.2024