

Индивидуальное меню воспитанников ДОУ №___ г.Красноуфимск с исключением молочных продуктов: молоко, кисломолочные продукты, сметана, творог, сыр, масло сливочное. Возрастная группа: 3-7 лет.

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошница	180	17,37	1,62	40,5	246,4	14 539,53
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		400	20,77	2,94	69,77	403,9	
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 мен.	180	2,67	4,84	13	144,2	1 016,33
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Биточек домашний	70	11,49	8,18	1,1	128	1 308,03
	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	26,82	189,3	516,1
	Компот из свежих плодов	180	0,03	0,03	4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		615	24,58	19,09	64,34	604,3	
Полдник							
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1 628
Итого за Полдник		255	5,79	4,18	27,69	226,9	
Итого за день		1 370	51,54	26,61	171,6	1308,4	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис с овощами с маслом растительным	180	4,05	4,46	40,88	220,1	1 633,28
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		400	6,05	5,62	67,41	378,3	
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
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	180	10,01	2,68	0,61	66,6	14 613,19
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	70	7,82	16,5	2,53	165,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	130	7,27	10,02	32,94	250,7	6,9
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,86	61,8	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		650	31,94	32,16	79,96	670,7	
Полдник							
	Манник	50	2,1	1,9	22,95	100	450,41
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
Итого за Полдник		250	2,1	1,9	38,95	153,8	
Итого за день		1 400	40,26	39,73	198,5	1253,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Каша гречневая вязкая с овощами смаслом растительным	180	5,12	5,94	27,35	183,2	1 032,07
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
Итого за Завтрак		400	6,82	6,81	57,5	322,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	180	1,25	3,88	8,12	73	14 538,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	200	16,1	17,69	42,12	344,8	1 018
	Кисель витаминизированный	180	0,01		21,6	85,5	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		650	22,64	31,18	91,31	658	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахаром	100	0,5	0,5	27,22	115,4	1 617
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
Итого за Полдник		280	0,5	0,5	41,62	163,8	
Итого за день		1 430	29,96	38,49	201,63	1213,1	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пюре из гороха с пассерованным луком с маслом растительным	180	17,84	4,08	33,04	240	1 189,02
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		400	19,84	5,24	64,1	392,7	
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							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836
	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) ®	180	1,33	3,93	7,54	75,7	1 058,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы	200	23,15	20,86	23,28	328,5	1 021
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		650	29,59	27,45	51,49	540	
Полдник							
	Котлета картофельная с морковью без муки пшеничной	100	2,86	4,08	17,11	117,3	1 173,02
	Соус томатный	15	0,09	1	0,87	8,3	1 126
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9	1 148
Итого за Полдник		310	4,23	5,58	39,66	212,9	
Итого за день		1 460	53,83	38,32	167,43	1196,5	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Каша (пшено,рис) жидкая без молока	180	3,87	5,38	34,43	201,7	848,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		400	5,62	6,26	63,83	346,3	
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 без сметаны	180	1,3	1,34	7,19	46,6	1 047,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы без муки пшеничной	70	15,43	4,84	1,25	110,2	1 105,02
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,6	6,62	25,61	174,1	1 301
	Соус красный основной	10	0,07	0,51	0,75	7,9	901
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		615	24,82	16,17	74,92	549,5	
Полдник							
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	10,29
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1 628
Итого за Полдник		255	6,79	4,18	25,49	173,7	
Итого за день		1 450	37,33	26,75	185,73	1158,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с овощами смаслом растительным	180	5,12	5,94	27,35	183,2	1 032,07
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		400	8,52	7,26	61,15	335,2	
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 без сметаны	180	1,65	3,72	14,04	97,1	1 030,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Биточек домашний	70	11,49	8,18	1,1	128	1 308,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	26,82	189,3	516.1
	Кисель витаминизированный	180	0,01		21,6	85,5	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		600	23,33	18,26	79,33	606,1	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахаром	100	0,5	0,5	27,22	115,4	1 617
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	686
Итого за Полдник		280	0,55	0,51	40,87	169,3	
Итого за день		1 380	32,57	26,08	193,53	1161,5	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес безмолочная	180	5,45	7,86	25,67	198,3	846,05
	Куры отварные (I вариант) без моркови	30	5,25	5,31		68,7	2,45
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	420	12,2	14,04	52,57	393,6	
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 с макаронными изделиями	180	1,77	2,04	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы	70	12,7	4,53	2,52	178,7	1 024
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,6	6,62	25,61	174,1	1 301
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной.	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 147
	Итого за Обед	600	21,78	15,8	60,04	557,6	
Полдник	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Капуста тушеная (1 вариант)	130	2,65	5,47	9,15	96,8	1 633,06
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	0,68	6,53	41,1	897,01
	Итого за Полдник	335	4,46	6,15	33,33	198,8	
Итого за день		1 455	38,78	36,13	159,75	1184,3	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Каша пшениная вязкая без молока с маслом растительным	180	5,17	7,87	26,81	222,7	490,15
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	400	6,87	8,74	52,43	367,3	
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	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	180	1,25	3,88	8,12	73	14 538,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная	70	12,76	16,09	0,14	142,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	26,82	189,3	516.1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	600	24,5	26,41	72,77	602,2	
Полдник	Морковь тушеная с зеленым горошком с маслом растительным	60	1,11	2,94	4,11	47,8	5,88
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1 628
	Итого за Полдник	275	2,1	3,12	25,12	127,7	

Итого за день	1 375	33,87	38,67	160,12	1170,5	
---------------	-------	-------	-------	--------	--------	--

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с луком и отварным горошком	180	6,22	10,84	35,96	266,2	1 011,07
	Чай с сахаром	190			15,2	51,1	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	7,72	11,71	63,66	395,5	
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	180	5,55	1,96	16,26	93	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Тефтели мясные	60	7,2	5,93		97,2	1 744
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	130	7,27	10,02	32,94	250,7	6,9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		615	25,28	20,94	90,82	662,9	
Полдник							
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9	1 148
Итого за Полдник		255	6,08	4,5	23,56	155,5	
Итого за день		1 370	39,15	37,22	187,91	1254,9	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л БЛ

Неделя: 2

День: пятница

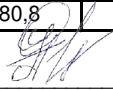
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пюре из гороха с пассерованным луком с маслом растительным	180	17,84	4,08	33,04	240	1 189,02
	Чай с сахаром	190			15,2	51,1	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	19,34	4,95	60,74	369,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836
	Суп с крупой пшенной "Волна" (без сметаны) ®	180	2,42	4,54	12,31	108,7	1 018,02
	Гуляш из курицы без глютена	80	15,53	5,51	5,43	185,9	1 024,06
	Рис припущенный	130	3,12	3,47	25,61	191	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		655	25,31	15,11	82,4	679	
Полдник							
	Манник	50	2,1	1,9	22,95	100	450,41
	Компот из свежих плодов	200	0,03	0,03	4,78	19,8	390
Итого за Полдник		250	2,13	1,93	27,73	119,8	
Итого за день		1 405	46,78	21,99	182,07	1237,1	

Итого за период	14 095	404,07	329,99	1808,27	12138,7	
Среднее значение за период	1 409,5	40,4	33	180,8	1213,9	

Составил



Утвердил



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524554

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027