

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 31 "Абуэма" 2022г.

31 "Абуэма" 2022г.

Иванова Е.Ю.

31 "Абуэма" 2022г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альбатрос" Ланенкова С.Г.



Ланенкова С.Г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-3 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ТРЕБОВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА, В СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АТРОПИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Энергетическая ценность, Витаминный состав (B1, C, A, E), Минеральный состав (Ca, P, Mg, Fe), and Сборник рецептур. Includes sub-sections for Breakfast (Завтрак) and Lunch (Уплотненный полдник).

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. СУТ)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		0	0,4	99	105	23	1	ТТК-189,2	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	426	6,99	4,15	54,61	286,85	0,18	11	0,06	60	0,7	130,04	150,9	48	4,58		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	3,8	0	0	1,09	14,06	16,39	8,36	0,53	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,84	4,24	11,52	99,6	0,09	7,2	0,12	120	0,21	19,5	74,4	21	1,02	ТТК-92,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	160	17,17	21,87	26,88	345,6	0,06	1,07	0,16	160	0,96	60,8	199,47	39,47	1,17	ТТК-265	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
Итого за Обед	561	23,01	28,91	80,12	645,94	0,27	13,87	0,34	340	2,45	111,7	322,36	85,23	4,2	ТТК-394	
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,45	5,09	1,64	78,13	0,02	0,35	0,01	10		11,63	51,16	10,88	0,49	ТТК-277,03	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	110	2,29	4,22	18,15	120,08	0,01	16,5	0,04	40	0,18	14,67	62,33	25,67	0,92	ТТК-123	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	396	10,54	9,61	48,04	321,38	0,15	18,81	0,11	110	0,32	48,64	161,19	58,55	3,09		
Итого за день		40,63	42,76	205,45	1359,47	0,61	45,48	0,51	510	3,56	296,68	639,85	193,58	12,23		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. СУТ)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	4,5	6,58	23,25	174,92	0,1	0	0,08	80	0,27	9,78	1,33	1,47	0,05	ТТК-184	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	326	5,99	6,83	49,16	286,77	0,2	0	0,14	140	0,37	24,82	36,23	17,47	1,43		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	1,76	46	0,02	10,4	0,02	20	1,88	10,4	14,8	8	0,32	ТТК-29,01	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,48	5,04	6,12	84	0,06	6,6	0,13	130	0,21	22,5	59,4	15	0,78	ТТК-95,07	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	160	5,23	6,83	4,91	112,64	0,11	5,33	0,01	10	0,21	10,67	202,67	17,07	0,02	ТТК-258,01	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
Итого за Обед	561	10,59	16,18	39,92	358,68	0,29	23,68	0,22	220	2,58	68,38	310,59	57,73	2,24	ТТК-394,02	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	3,8	0	1,09	14,06	16,39	8,36	0,53	33	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,48	5,04	6,12	84	0,06	6,6	0,13	130	22,5	59,4	15	0,78	ТТК-95,07			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	3,84	4,91	11,09	103,88	0,03	0	0,03	30	25,07	83,2	27,73	0,64	ТТК-536,01			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394			
Итого за Обед	561	9,32	12,75	58,93	388,63	0,21	12,2	0,22	220	78,97	191,09	67,49	3,43				
Уплотненный полдник																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	6,24	6,72	7,96	114,88	0,06	3,68	0,06	60	33,12	49,92	14,24	0	ТТК-308,08			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430			
Итого за Уплотненный полдник	396	8,04	7,02	35,61	238,05	0,18	5,64	0,12	120	55,46	97,62	36,24	1,68				
Итого за день		24,54	23,01	167,53	989,83	0,64	20,64	0,4	400	257,77	466,01	156,53	8,85				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 6

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	4,5	6,58	23,25	174,92	0,1	0	0,06	80	9,78	1,33	1,47	0,05	ТТК-184			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17	0	0	0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430			
Итого за Завтрак	326	5,99	6,83	49,16	286,77	0,2	0	0,14	140	24,82	36,23	17,47	1,43				
Завтрак II																	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01			
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	1,76	46	0,02	10,4	0,02	20	1,88	10,4	8	0,32	ТТК-29,01			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	4,04	4,6	6,28	91,4	0,06	6,6	0,13	130	22	75,8	18,8	1,2	ТТК-95,07			
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			0	0,2	10	14	1,8	ТТК-68,01			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	110	2,29	4,22	18,15	120,08	0,01	16,5	0,04	40	0,18	14,67	25,67	0,92	ТТК-123			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394			
Итого за Обед	566	13,96	18,42	64,97	512,66	0,24	35,3	0,25	250	74,41	235,03	82,87	5,72				
Уплотненный полдник																	
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	160	1,79	10,88	25,73	211,2	0,08	11,52	0,37	370	3,07	56,32	26,88	2,56	ТТК-140,02			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430			
Итого за Уплотненный полдник	356	3,31	11,14	53,22	329,57	0,18	11,52	0,43	430	3,17	66,74	92,02	4,04				
Итого за день		23,35	36,48	190,03	1234,3	0,63	48,62	0,82	820	172,27	428,68	145,42	11,55				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. с\г)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (безглютеновые) с тыквой	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	0,8	800	0,9	23	54	20	1,1	ТТК-209,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17	0	0	0	0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	326	8,19	8,25	53,41	320,85	0,17	13	0,86	860	1	38,04	88,9	36	2,48		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	ТТК-71,02	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,66	5,54	7,44	93,6	0,05	6	0,11	110	1,53	24,9	66,4	13,8	0,84	94	2008
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	6,55	3,35	4,65	74,95	0	0,01	0,05	50	0	17,1	34,22	1,05	0	ТТК-976,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	110	2,54	3,64	22,95	134,75	0,03	0,66	0	0	0	9,57	60,94	21,45	0,49	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	561	14,46	12,93	74,16	471,28	0,21	10,43	0,22	220	1,76	75,71	207,66	58,3	3,01		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	160	1,16	1,03	52,63	222,86	0,07	11,07	0	0	58,28	43,88	31,54	23,66	5,83	ТТК-386	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	356	2,68	1,29	80,12	341,23	0,17	11,07	0,06	60	58,38	59,42	67,24	40,06	7,31		
Итого за день		25,42	22,56	230,39	1238,66	0,56	36,3	1,14	1140	61,23	179,47	369,2	136,16	13,16		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. с\г)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	0,09	90	0,02	0	1,89	0,06	0	ТТК-190	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17	0	0	0	0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	426	6,69	3,5	82,21	389,7	0,16	10	0,15	150	0,32	31,04	47,79	25,06	3,58		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,84	4,24	11,52	99,6	0,09	7,2	0,12	120	0,21	19,5	74,4	21	1,02	ТТК-92,02	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	17,33	4,71	13,33	168	0,05	4,44	0,23	230	0,8	38,22	62,22	38,22	0,71	ТТК-342,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	561	22,88	9,35	63,99	435,58	0,27	15,4	0,41	410	1,24	81,86	180,72	81,22	3,41		

Гуляш из индейки (безглютен)	Уплотненный полдник													
	50	17,19	13,58	4,37	208,33	0,04	0,92	0,02	20	31	136,42	29	1,32	ТТК-277,02
Картофель отварной (с маслом растительным)	110	2,29	4,22	18,15	120,08	0,01	16,5	0,04	40	14,67	62,33	25,67	0,92	ТТК-123
Хлебец безглютеновый	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
Чай с сахаром	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	356	21	18,06	50,01	446,78	0,15	17,42	0,12	120	61,21	234,45	71,07	3,72	
Итого за день		50,66	31	218,89	1377,36	0,59	44,82	0,58	680	180,41	468,36	179,15	11,07	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 9

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	P	Mg	Fe		

Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	6,75	6,75	27,9	157,5	0,03	3,45	0,06	60	1,2	138,5	84	0	ТТК-190,06		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0		4	6,4	3,2	ТТК-430		
Итого за Завтрак	326	8,24	7	53,81	269,35	0,13	3,45	0,12	120	1,3	151,54	118,9	16	1,38		
Завтрак II																
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	ТТК-405,01		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	ТТК-71,02	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	150/15	5,82	4,17	6,24	86,1	0,05	9	0,15	150	0,36	26,7	64,2	18	0,78	ТТК-95,07	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04	12,47	0,08	80	0,22	10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	110	0,88	3,15	7,19	68,2	0,03					66	43,27	0,15	0,88	ТТК-946,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	0,9	ТТК-394		
Итого за Обед	561	14,01	12,92	52,97	414,28	0,25	25,23	0,29	290	1,01	126,84	261,57	54,15	5,14		
Уплотненный полдник																
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	0	0	0	8,67	89,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	110	4,03	3,52	22,95	140,07	0,04	0,02	0,02	20	0,59	8,07	26,4	5,13	0,59	ТТК-331,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0		4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	356	13,76	7,91	54,84	345,94	0,17	0	0,08	80	0,69	32,28	145,27	33,45	2,9		
Итого за день		36,1	27,92	184,3	1134,87	0,56	30,48	0,49	490	3,09	316,96	531,14	105,4	9,78		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 10

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	P	Mg	Fe		

Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168			0,1	100	0,01	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0		4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	426	6,89	2,47	76,71	326,85	0,12	5	0,16	160	0,51	42,46	79,73	38,67	3,93		

	Завтрак II													
	180	0,09	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36
					Обед									
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150/15	6,36	3,33	3,33	12,12	149,7	0,07	7,2	0,02	20	22,5	70,8	19,8	0,48
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	160	5,23	6,83	6,83	4,91	112,64	0,11	5,33	0,01	10	10,67	202,67	17,07	0,02
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9
Итого за Обед	561	13,3	10,56	10,56	56,17	430,32	0,31	16,29	0,09	90	57,31	317,57	56,87	2,18
					Уплотненный полдник									
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	160	26,6	37	37	2,2	450,8	0	1	0,2	200	3,2	31,8	265,2	30
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9
Итого за Уплотненный полдник	356	28,12	37,26	37,26	29,69	569,17	0,1	1	0,26	260	3,3	47,34	300,9	46,4
Итого за день		48,4	50,38	50,38	185,25	1431,64	0,54	24,09	0,51	510	4,7	153,41	703,6	145,74
														10,15

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	325,48	319,48	1988,64	12323,09	5,85	342,82	6,08	6080	156,88	2050,77	487,7	1460,55	110,3
Среднее значение за период	32,55	31,95	198,86	1232,31	0,59	34,28	0,61	610	15,69	205,08	48,77	146,06	11,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11	23	65										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 ГОДА	368	562	180	366

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011,- 584 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПИН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПИН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)