

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения № 35

"Завуева 2022г.

Давтян Е. Ю

"Завуева 2022г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

Мененкова С.Г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА, В СООТВЕТСВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 1

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Ca	P	Mg		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04	0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	466	6,45	7,2	62,62	346,77	0,16	5	0,1	0,88	44,82	53,88	30,28	3,93		
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															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без сливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	2,37	5,2	6,11	80,62	0,05	1,62	0	1,76	34,19	52,69	17,22	0,77	ТТК-73	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	70	11,49	5,79	6,16	122,5	0,05	0	0	0	12,13	115,43	16,68	1,17	ТТК-325,05	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	130	2,71	4,98	21,45	141,92	0,01	19,5	0,04	0,22	17,33	73,67	30,33	1,08	ТТК-123	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	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	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	636	18,35	16,38	73,05	514,22	0,24	25,37	0,1	2,22	89,49	289,89	87,63	4,75		
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,03	7,13	2,29	109,38	0,02	0,49	0,01	10	16,28	71,62	15,23	0,69	ТТК-277,03	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	130	4,77	4,16	27,13	165,53	0,05	0,03	30	0,69	9,53	31,2	6,07	0,69	ТТК-331,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	476	15,77	11,62	59,63	407	0,19	3,43	0,1	100	52,05	157,32	46,5	3,26		
Итого за день		40,66	35,29	217,98	1373,29	0,6	35,6	0,3	4,04	192,66	506,49	166,21	12,3		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 2

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					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 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	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	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	466	7,05	4,17	57,77	299,89	0,18	11	0,06	60	131,04	162,5	48,8	4,78			
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																
Уплотненный полдник																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,71	3,74	13,82	103,84	0,1	8,64	0,14	140	21	74,56	24,24	1,06	ТТК-92,02		
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	21,47	27,33	33,6	432	0,08	1,33	0,2	200	76	249,33	49,33	1,47	ТТК-265		
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		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0,09	6,3	3,6	0,9	0,9	ТТК-394		
Итого за Обед	636	27,32	34,47	89,98	745,97	0,3	16,52	0,4	400	131,92	376,48	100,42	4,68			
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3	71	2015	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,03	7,13	2,29	109,38	0,02	0,49	0,01	10	16,28	71,62	15,23	0,69	ТТК-277,03		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	130	2,71	4,98	21,45	141,92	0,01	19,5	0,04	40	0,22	17,33	30,33	1,08	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	476	13,71	12,44	53,95	383,39	0,15	22,93	0,11	110	0,38	59,85	199,79	70,76	3,65		
Итого за день	48,17	51,17	224,38	1534,55	0,64	52,25	0,57	570	4,13	329,11	734,17	221,78	13,47			

День: 3

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за завтрак	366	6,05	6,85	52,32	299,81	0,2	0	0,14	140	0,37	25,82	37,83	18,27	1,63		
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	50	0,75	5,05	2,2	57,5	0,02	13	0,02	20	2,35	13	18,5	10	0,4	ТТК-29,01	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,28	4,7	7,34	85,12	0,06	7,92	0,16	160	0,2	24,6	56,56	17,04	0,78	ТТК-95,07	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,53	8,53	6,13	140,8	0,13	6,87	0,01	10	0,27	13,33	253,33	21,33	0,03	ТТК-258,01	
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	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	0	0,18	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	636	11,84	18,55	42,8	399,46	0,31	28,94	0,25	250	3,1	75,74	362,11	66,03	2,33		

Уплотненный полдник

Тыква, припущенная с яблочками ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ	200 16 200	2,24 1,25 0,3	13,6 0,18 0,09	32,16 13,27 15,8	264 59,68 65,21	0,1 0,1 0	14,4 0 0	0,46 0,06 0	460 60 0	3,84 0,1 0	64 11,04 5	70,4 28,5 8	33,6 12,8 4	3,2 0,58 1	ТТК-140,02 ТТК-639,1 ТТК-430
	416	3,79	13,87	15,23	388,89	0,2	14,4	0,52	520	3,94	80,04	106,9	50,4	4,78	
Итого за день	21,77	39,36	179,03	1193,46	0,72	45,14	0,91	910	7,5	187,9	512,24	136,5	9,1		

День: 4

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				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	0,1	100	0,01	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за Завтрак	366	6,55	2,19	69,57	292,89	0,1	0	0,16	160	24,46	65,33	27,47	1,83			
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	2,55	1,25	29,5	0	4,5	0	0,5	10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19		
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,21	4,63	8,42	88	0,04	7,92	0,15	150	33,96	55,84	18,48	1,14	ТТК-76,04		
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06	0	0,28	0	14	154	19,6	2,52	ТТК-68,01		
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,46	28,43	175,93	0,02	0	0,04	40	0,26	2,6	52,87	16,47	0,52	ТТК-325,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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		
КОМПЛОТ 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	636	16,05	20,28	77,04	585,41	0,23	14,22	0,25	250	78,4	313,81	77,45	6,01			
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	200	1,46	1,29	65,79	278,57	0,09	13,84	0	72,86	54,86	39,43	29,57	7,29	ТТК-386		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	416	3,01	1,56	94,86	403,46	0,19	13,84	0,06	60	72,96	70,9	46,37	8,87			
Итого за день	25,7	24,12	284,15	1387,06	0,53	29,86	0,47	470	74,59	180,06	460,47	153,09	17,07			

День: 5

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1	0	0,1	102	137	35	2	ТТК-189,2		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за Завтрак	366	7,15	3,17	53,47	270,89	0,24	1	0,06	60	118,04	173,5	51,8	3,58			

		Завтрак II										Обед										Уплотненный полдник									
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	ТТК-405,01	50	4,18	46,95	0,01	4,75	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011		
																														0,09	0,09
		200		16		200		476		60		200		16		200		476		60		200		16		200					
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	50	4,18	46,95	0,01	4,75	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011		
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	ТТК-405,01	180/10	7,34	85,12	0,06	7,92	0,16	160	0,2	24,6	56,56	17,04	0,78	ТТК-95,07		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		200	4,8	6,13	13,87	129,87	0,04	0	0,04	40	0,4	31,33	104	34,97	0,8	ТТК-536,01	16	1,25	59,66	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ		180	3,28	4,7	7,34	85,12	0,06	7,92	0,16	160	0,2	24,6	56,56	17,04	0,78	ТТК-95,07	180	0,18	103,5	0,01	1,8	0	0,09	6,3	3,6	0,9	ТТК-394				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ		200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	636	9,77	275,69	0,2	7,54	0,14	140	5,44	67,64	116,9	43	1,88			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ		476	27,23	26,22	179,33	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55		Итого за День	27,23	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,18	14,23	63,77	425,12	0,22	14,47	0,26	260	2,16	90,85	213,15	78,56	3,73		Итого за День	27,23	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55			
Итого за Обед		636	10,22	14,23	63,77	425,12	0,22	14,47	0,26	260	2,16	90,85	213,15	78,56	3,73		Итого за День	27,23	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55			
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ		60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015	200	7,8	143,6	0,08	4,6	0,08	80	5,28	41,4	62,4	17,8	0	ТТК-306,08	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		200	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	16	1,25	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ		200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	476	9,77	275,69	0,2	7,54	0,14	140	5,44	67,64	116,9	43	1,88			
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	Итого за День	27,23	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55			
Итого за Уплотненный полдник		476	9,77	26,22	179,33	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55		Итого за День	27,23	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55			
Итого за День		476	27,23	26,22	179,33	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55		Итого за День	27,23	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55			

День: 6

Возраст: 3-7 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg			Fe
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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		200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430
Итого за Завтрак		366	6,05	6,85	52,32	299,81	0,2	0	0,14	140	0,37	25,82	37,83	18,27	1,63	
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	ТТК-405,01
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА		50	0,75	5,05	2,2	57,5	0,02	13	0,02	20	2,35	13	18,5	10	0,4	ТТК-29,01
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180/40	6,64	7,18	7,66	139,12	0,09	7,92	0,16	160	0,3	29,6	126,16	27,04	2,02	ТТК-95,07
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)		70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06	0	0,28	14	0,28	14	154	19,6	2,52	ТТК-68,01
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)		130	2,71	4,98	21,45	141,92	0,01	19,5	0,04	40	0,22	17,33	73,67	30,33	1,08	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,18	14,23	63,77	425,12	0,22	14,47	0,26	260	2,16	90,85	213,15	78,56	3,73	ТТК-394
Итого за Обед		666	19,37	24,85	70,25	630,52	0,29	42,22	0,28	280	3,34	91,27	404,43	103,37	7,5	
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ		200	2,24	13,6	32,16	264	0,1	14,4	0,46	460	3,84	64	70,4	33,6	3,2	ТТК-140,02
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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник		416	3,79	13,87	61,23	388,89	0,2	14,4	0,52	520	3,94	80,04	106,9	50,4	4,78	
Итого за день		416	29,3	45,66	206,48	1424,52	0,7	58,42	0,94	940	7,74	203,43	554,56	173,84	14,27	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Завтрак	366	8,25	8,27	56,57	333,89	0,17	13	0,86	860	1	39,04	90,5	36,8	2,68		
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	2,55	1,25	29,5	0	4,5	0	0	0,5	10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,5	5,3	8,93	96,64	0,05	7,2	0,13	130	1,79	27,48	67,36	15,6	0,85	94	2008
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	9,17	4,99	6,51	104,93	0	0,01	0,07	70	0	23,94	47,9	1,47	0	ТТК-876,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0	0	11,31	72,02	25,35	0,58	ТТК-334,01	
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	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	636	17,46	17,2	82,2	553,5	0,2	14,29	0,26	260	2,48	90,57	238,38	65,32	3,26		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	200	1,46	1,29	65,79	278,57	0,09	13,84	0	0	72,86	54,86	39,43	29,57	7,29	ТТК-386	
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	416	3,01	1,56	94,86	403,46	0,19	13,84	0,06	60	72,96	70,9	75,93	46,37	8,87		
Итого за День	1002	28,81	27,12	256,31	1396,15	0,57	42,93	1,18	1180	76,53	206,81	410,21	150,29	15,17		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	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	466	6,75	3,52	85,37	402,74	0,16	10	0,15	150	0,32	32,04	49,39	25,86	3,78		
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	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,71	3,74	13,82	103,84	0,1	8,64	0,14	140	0,2	21	74,56	24,24	1,06	ТТК-92,02	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	200	21,67	5,89	16,67	210	0,07	5,56	0,29	290	1	47,78	77,78	47,78	0,89	ТТК-342,01	
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	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	636	27,16	10,04	69,82	483,02	0,3	18,45	0,49	490	1,44	94,62	199,44	95,42	3,68		

Уплотненный полдник															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сул.)	Е (мг)			Ca	P	Mg
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	70	24,07	19,02	6,11	291,67	0,06	1,3	0,02	20	43,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,02	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	130	2,71	4,98	21,45	141,92	0,01	19,5	0,04	40	0,22	17,33	30,33	1,08	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	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	416	28,33	24,27	56,63	558,48	0,17	20,8	0,12	120	0,32	76,77	301,15	87,73		
Итого за день		62,33	37,92	234,5	1549,54	0,64	51,05	0,76	760	2,17	209,73	555,38	210,81	12,32	

День: 9

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сул.)	Е (мг)			Ca	P	Mg
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	136,5	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	4	1	ТТК-430	
Итого за Завтрак	366	8,3	7,02	56,97	282,39	0,13	3,45	0,12	120	1,3	152,94	120,5	16,8		
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	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		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	2,55	1,25	29,5	0	4,5	0,17	0	0,5	10,5	19	6,5	ТТК-19	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180/10	4,84	4,12	7,42	86,52	0,06	9,52	0,17	170	0,3	27,4	59,76	19,04	ТТК-95,07	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-66,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06	0,03	0,1	0	0,28	14	154	19,6	ТТК-68,01	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	130	1,04	3,73	8,49	80,6	0,03	14,73	0,1	100	0,26	76	51,13	0,17	ТТК-346,02	
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	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	636	15,51	16,04	56,1	488,6	0,26	30,55	0,33	330	1,53	147,24	315,99	61,71		
Уплотненный полдник															
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	70	11,49	5,79	6,16	122,5	0,05	0	0	0	0	12,13	116,43	16,68	ТТК-325,05	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	130	4,77	4,16	27,13	165,53	0,05	0,03	0,03	30	0,69	9,53	31,2	6,07	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	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	416	17,81	10,22	62,36	412,92	0,2	0	0,09	90	0,79	37,7	184,13	39,55		
Итого за день		41,71	35,37	198,11	1289,21	0,6	35,8	0,54	540	3,71	343,78	626,02	119,86	11,55	

День: 10

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сул.)	Е (мг)			Ca	P	Mg
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	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	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	4	1	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	338	2015
Итого за Завтрак	466	6,95	2,49	79,87	339,89	0,12	5	0,16	160	0,51	43,46	81,33	39,47		

		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
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												
		50	0,95	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ		180/10	14,48	3,12	14,48	162,84	0,08	7,36	0,02	20	22,36	67,68	21,2	0,42
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ		200	6,53	8,53	6,13	140,6	0,13	6,67	0,01	10	13,33	253,33	21,33	0,03
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
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
Итого за Обед		636	13,8	12,06	59,94	472,82	0,34	18,28	0,09	90	61,53	368,11	65,93	2,18
		Уплотненный полдник												
		200	33,25	46,25	2,75	563,5	0	1,25	0,25	250	39,75	331,5	37,5	2,75
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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Уплотненный полдник		416	34,8	46,52	31,82	688,39	0,1	1,25	0,31	310	55,79	368	54,3	4,33
Итого за день			55,64	61,16	194,31	1606,4	0,57	26,33	0,56	560	167,06	822,84	161,5	11

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	381,32	383,39	2154,58	13831,18	6,24	402,19	6,69	6690	193,81	2303,39	5691,33	1669,04	125,8
Среднее значение за период	38,13	38,34	215,46	1383,12	0,62	40,22	0,67	670	19,38	230,34	569,13	166,9	12,58
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11	25	62										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Завтрак II	
		Обед	Завтрак
3-7 лет	434	639	406

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЯ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 600 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)