

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения № _____

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 2022г. /

"31 августа" 2022г.

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 ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА, В СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 1

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
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	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	
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	6,39	7,18	59,46	333,73	0,16	5	0,1	100	0,88	43,82	52,28	29,48	3,73		
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без сливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	2,72	5,45	5,09	80,25	0,04	1,35	0	0	1,51	30,5	56,18	15,15	0,78	ТТК-73	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	0	0	0	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
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	
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	14,93	14,2	66,78	455,81	0,21	21,61	0,1	100	1,92	77,98	245,78	74,74	4,21		
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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	110	4,03	3,52	22,95	140,07	0,04		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	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	396	12,28	8,91	52,84	341,37	0,18	2,31	0,09	90	0,73	42,04	125,26	38,01	2,76		
Итого за день		33,69	30,38	201,76	1236,21	0,56	30,72	0,29	290	3,62	170,14	428,72	144,03	11,06		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 2

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)	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	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	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	
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	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		
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		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 3

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. суг)	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	0,08	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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	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	
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 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	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		

Уплотненный полдник																
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	160	1,79	10,88	25,73	211,2	0,08	11,52	0,37	370	3,07	51,2	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	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	356	3,31	11,14	53,22	329,57	0,18	11,52	0,43	430	3,17	66,74	92,02	43,28	4,04		
Итого за день		19,98	34,24	164,98	1080,32	0,68	37	0,79	790	6,21	166,24	444,24	120,28	8,07		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 4

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 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	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	6,49	2,17	66,41	279,85	0,1	0	0,16	160	0,11	23,46	63,73	26,67	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	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	40	0,29	2,04	1	23,6	0	3,6		0	0,4	8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,42	4,98	7,02	86,4	0,04	6,6	0,13	130	0,21	30,3	58,8	16,2	1,08	ТТК-76,04	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			0	0,2	10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,05	148,87	0,01	0	0,04	40	0,22	2,2	44,73	13,93	0,44	ТТК-325,06	
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	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	13,45	17,2	70,85	514,05	0,2	12	0,23	230	1,22	68,24	260,83	65,73	5,08		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	160	1,16	1,03	52,63	222,86	0,07	11,07		0	58,28	43,88	31,54	23,66	5,83	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	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	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		22,71	20,75	240,06	1240,43	0,48	24,87	0,45	450	59,8	157,42	397,2	134,26	14,38		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 5

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 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 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	7,09	3,15	50,31	257,85	0,24	1	0,06	60	0,2	117,04	171,9	51	3,38		
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 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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	3,84	4,91	11,09	103,89	0,03	0	0,03	30	0,32	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	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	9,32	12,75	58,93	388,63	0,21	12,2	0,22	220	1,81	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	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	6,24	6,72	7,36	114,88	0,06	3,68	0,06	60	4,22	33,12	49,92	14,24	0	ТТК-306,08	
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	8,04	7,02	35,61	238,05	0,18	5,64	0,12	120	4,36	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	6,46	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 рецептур
		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 ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	4,04	4,6	6,28	91,4	0,06	6,6	0,13	130	0,2	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	110	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	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	
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	566	13,96	18,42	64,97	512,66	0,24	35,3	0,25	250	2,65	74,41	295,03	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	51,2	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	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	356	3,31	11,14	53,22	329,57	0,18	11,52	0,43	430	3,17	66,74	92,02	43,28	4,04		
Итого за день		23,35	36,48	190,03	1234,3	0,63	48,62	0,82	820	6,28	172,27	428,68	145,42	11,55		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 7

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					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	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	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 КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,66	5,54	7,44	93,6	0,05	6	0,11	110	1,53	24,9	68,4	13,8	0,84	94	2008
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	6,55	3,35	4,65	74,95	0	0,01	0,05	50		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 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	561	14,46	12,93	74,18	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	58,28	43,88	31,54	23,66	5,83	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	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	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		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 8

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. свт)	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	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	6,69	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 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	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		

Уплотненный полдник																
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	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	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	356	21	18,06	50,01	446,78	0,15	17,42	0,12	120	0,28	61,21	234,45	71,07	3,72		
Итого за день		50,66	31	218,89	1377,36	0,59	44,62	0,68	680	1,93	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	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "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	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	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	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																
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 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	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			0	0,2	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	12,47	0,08	80	0,22	66	43,27	0,15	0,88	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	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	14,01	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																
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	0	0	0	8,67	83,17	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	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	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	Р	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	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	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																
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 ВЕРМИШЕЛЬЮ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	150/15	6,36	3,33	12,12	149,7	0,07	7,2	0,02	20	0,36	22,5	70,8	19,8	0,48	ТТК-100,05	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	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	
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	561	13,3	10,56	56,17	430,32	0,31	16,29	0,09	90	0,8	57,31	317,57	58,87	2,18		
Уплотненный полдник																
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	160	26,6	37	2,2	450,8	0	1	0,2	200	3,2	31,8	265,2	30	2,2	ТТК-526,1	
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	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	356	28,12	37,26	29,69	569,17	0,1	1	0,26	260	3,3	47,34	300,9	46,4	3,68		
Итого за день		48,4	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)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	325,48	319,48	1988,64	12323,09	5,85	342,82	6,08	6080	156,88	2050,77	4877	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	487,7	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 во всех образовательных учреждениях / 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)