

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения № _____

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"



Ланенкова С.Г.

"31 августа" 2022г.

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	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	466	6,45	7,2	62,62	346,77	0,16	5	0,1	100	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	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
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	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	0	12,13	116,43	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	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	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	18,35	16,38	73,05	514,22	0,24	25,37	0,1	100	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	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	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	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	0,85	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	300	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. суг.)	Е (мг)	Са	Р	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		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	0,7	131,04	152,5	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	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	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	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	0,2	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	1,2	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	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	27,32	34,47	89,98	745,97	0,3	16,52	0,4	400	2,96	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	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	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		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		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

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. 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		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	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	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 ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,53	8,53	6,13	140,8	0,13	6,67	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	
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	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 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	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		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		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 4

Возраст: 3-7 лет

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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		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	0,11	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	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	0,5	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	0,2	33,96	55,84	18,48	1,14	ТТК-76,04	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06			0	0,28	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 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	16,05	20,28	77,04	585,41	0,23	14,22	0,25	250	1,43	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 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	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		25,7	24,12	264,15	1387,06	0,53	29,86	0,47	470	74,59	180,06	460,47	153,09	17,07		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 5

Возраст: 3-7 лет

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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		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	0,2	118,04	173,5	51,8	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																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011
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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	200	4,8	6,13	13,87	129,87	0,04	0	0,04	40	0,4	31,33	104	34,67	0,8	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	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		
Уплотненный полдник																
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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	7,8	8,4	9,2	143,6	0,08	4,6	0,08	80	5,28	41,4	62,4	17,8	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	476	9,77	8,73	39,41	275,69	0,2	7,54	0,14	140	5,44	67,64	116,9	43	1,88		
Итого за день		27,23	26,22	179,33	1077	0,67	24,81	0,46	460	7,89	282,83	508,95	175,16	9,55		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 6

Возраст: 3-7 лет

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 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	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	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	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	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	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	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		
Уплотненный полдник																
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	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		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		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 7

Возраст: 3-7 лет

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	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	0,5	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	4,69	6,51	104,93	0	0,01	0,07	70		23,94	47,9	1,47	0	ТТК-976,01	
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	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	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		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		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 8

Возраст: 3-7 лет

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	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	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															
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	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	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	4,5	
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	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 9

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. суг.)	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	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	152,54	120,5	16,8	1,58		
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 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	
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	0,78	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	154	19,6	2,52	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	78	51,13	0,17	1,04	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	636	15,51	18,04	56,1	488,6	0,26	30,55	0,33	330	1,53	147,24	315,99	61,71	6,17		
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	1,17	ТТК-325,05	
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	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	5	8	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	3,44		
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		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 10

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. суг.)	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	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	
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	4,13	2015	

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 ВЕРМИШЕЛЬЮ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	180/10	5,49	3,12	14,48	162,84	0,08	7,36	0,02	20	0,3	22,36	67,68	21,2	0,42	ТТК-100,05	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,53	8,53	6,13	140,8	0,13	6,67	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	
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	13,8	12,06	59,94	472,82	0,34	18,28	0,09	90	0,81	61,53	368,11	65,93	2,18		
Уплотненный полдник																
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	200	33,25	46,25	2,75	563,5	0	1,25	0,25	250	4	39,75	331,5	37,5	2,75	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	416	34,8	46,52	31,82	688,39	0,1	1,25	0,31	310	4,1	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	5,51	167,08	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	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	434	639	180	406

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)