

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения № 16

Утверждено

Генеральный директор
ООО "Альфа-Прозант"
Ланенкова С.Г.

2022г.

2022г.

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

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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. су т)	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	
Итого за Завтрак	366	6,05	6,9	52,32	299,77	0,14	0	0,1	100	0,48	25,82	37,88	18,28	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																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	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	
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	19,69	14,92	80,76	537,44	0,29	32,39	0,24	240	0,66	76,3	311,76	94,65	5,04		
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		0,0 3	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	0,0 6	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	157,3 2	46,5	3,26		
Итого за день		41,6	33,53	215,39	1349,51	0,63	37,62	0,4 4	440	2,08	160,4 7	512,3 6	161,2 3	10,2 9		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	0,05	50	0,36	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01	
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	
Итого за Завтрак	366	6,59	7,59	57,15	324,09	0,22	1,2	0,11	110	0,46	92,84	157,7	50,4	3,98		
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)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ	180/10	5,27	3,16	13,9	105,24	0,1	10,24	0,15	150	0,3	23,8	77,76	26,24	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	28,52	30,9	86,83	706,42	0,31	15,82	0,41	410	1,74	125,64	374,19	98,97	4,26		
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	10	0,38	59,85	199,79	70,76	3,65	
Итого за день		48,91	51,02	220,61	1519,2	0,69	41,75	0,63	630	2,67	284,63	737,08	221,93	12,25	

Рацион: Аллергическая энтеропатия		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 рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	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		
Итого за Завтрак	366	6,65	3,77	47,97	252,89	0,15	1	0,06	60	0,5	115,04	141,5	39,8	2,58			
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 (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	2015	
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		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,53	21,47	17,87	354,67	0,13	6,67	0,01	10	2,93	28	253,33	48	4	ТТК-258		
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	27,44	26,49	53,29	561,83	0,31	18,39	0,23	230	3,46	85,91	358,61	89,7	6,15			
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		37,97	44,22	185,17	1308,91	0,67	35,59	0,81	810	7,99	287,29	612,41	181,7	13,87			

Рацион: Аллергическая энтеропатия		День: 4				Возраст: 3-7 лет										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецепту	Сборник

		Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.су т)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	ры	рецепт ур
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	0,0 6	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	0,8 6	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 СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	ТТК- 71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,71	3,74	13,82	103,84	0,1	8,64	0,1 4	140	0,2	21	74,56	24,24	1,06	ТТК- 92,02	
ФРИКАДЕЛКИ 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	0,0 4	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	0,0 6	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	16,54	16,89	82,14	577,75	0,31	12,89	0,2 4	240	0,98	63,44	328,5 3	83,71	5,83		
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	0,0 6	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	0,0 6	60	72,96	70,9	75,93	46,37	8,87		
Итого за день		27,89	26,81	256,25	1420,4	0,68	41,53	1,1 6	1160	75,03	179,6 8	500,3 6	168,6 8	17,7 4		

Рацион: Аллергическая энтеропатия		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 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	0,0	0	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-	

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0	6	0	0	5	8	4	1	639,1	
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	ТТК-430	
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 (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	2015
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	9,86	11,24	60,54	384,17	0,23	12,17	0,26	260	0,84	81,77	207,66	75,11	3,31		
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
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 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	
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	12,81	11,91	57,9	420,14	0,22	3,72	0,06	60	0,44	51,55	280,52	70,15	4,98		
Итого за день		31,06	30,26	198,09	1192	0,59	21,14	0,44	440	2,67	292,16	614,08	163,86	10,23		

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 (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	2015
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	18,97	19,85	69	579,02	0,29	31,67	0,26	260	1,04	86,77	400,93	100,37	7,35		
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		27,87	39,04	213,28	1381,85	0,65	48,77	0,84	840	5,17	202,2	632,83	198,62	14,73		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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. су т)	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 СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	ТТК-71,02	

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,71	3,74	13,82	103,84	0,1	8,64	0,14	40	0,2	21	74,56	24,24	1,06	ТТК-92,02
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	17,66	13,14	86,79	537,2	0,27	13,68	0,27	270	0,44	82,09	241,58	74,46	3,37	
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		29,01	23,06	260,9	1379,85	0,64	42,32	1,19	1190	74,49	198,33	413,41	159,43	15,28	

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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.су т)	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	
Итого за Завтрак	366	6,05	6,9	52,32	299,77	0,14	0	0,1	100	0,48	25,82	37,88	18,28	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																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,93	3,7	14,4	161,44	0,09	5,76	0,01	10	0,2	19,56	64,48	19,2	0,42	ТТК-100,04	
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	27,38	10	70,4	540,62	0,29	15,57	0,3 6	360	1,44	93,18	189,3 6	90,38	3,04		
Уплотненный полдник																
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	70	24,07	19,02	6,11	291,67	0,06	1,3	0,0 2	20		43,4	190,9 8	40,6	1,84	ТТК- 277,02	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,6	0,52	20,59	97,76	0,01	18,72	0	0	0,1	15,6	70,72	29,12	1,04	123	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,0 6	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	28,22	19,81	55,77	514,32	0,17	20,02	0,0 8	80	0,2	75,04	298,2	86,52	4,46		
Итого за день		61,74	36,8	201,17	1460,01	0,61	37,39	0,5 4	540	2,21	200,3 4	530,8 4	196,9 8	9,49		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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 рецептур
		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	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 СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	ТТК-71,02	
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	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	130	1,62	5,63	8,88	92,73	0,11	12,24	0	0	2,27	34,23	48,32	20,37	1,08	ТТК-142,08	
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	
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	16,08	17,44	56,19	477,23	0,36	26,01	0,23	230	3,09	101,47	309,18	82,41	6,11		
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	0	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		42,28	34,77	198,2	1277,84	0,7	31,26	0,44	440	5,27	298,01	619,21	140,56	11,49		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. су т)	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	
Итого за Завтрак	366	6,65	3,77	47,97	252,89	0,15	1	0,06	60	0,5	115,04	141,5	39,8	2,58		
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 (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	180/40	9,16	5,37	17,34	154,24	0,12	8,64	0,15	150	0,14	24,93	122,69	32,57	1,53	ТТК-92,02	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,53	21,47	17,87	354,67	0,13	6,67	0,01	10	2,93	28	253,33	48	4	ТТК-258	
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	33,47	27,25	74,54	678,09	0,38	19,56	0,22	220	3,31	78,77	423,12	103,97	7,26		
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		75,01	77,63	177,01	1724,67	0,64	23,61	0,59	590	8	255,9	938,02	199,87	14,53		

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.су т)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	423,34	397,14	2126,07	14014,24	6,5	360,98	7,08	7080	185,58	2359,01	6110,6	1792,86	129,9
Среднее значение за период	42,33	39,71	212,61	1401,42	0,65	36,1	0,71	710	18,56	235,9	611,06	179,29	12,99
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	26	61										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	434	642	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 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)