

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения № 9

2022г.

Дир. В. В. Иванова

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
Ланенкова С.Г.

2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ, 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: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 1

Возраст: 1-3 года

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, без сахара)	150	2,25	0,17	26,08	117		0,02		0	1,17	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189,05	
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
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	
Итого за Завтрак	326	4,03	0,37	48,23	212,24	0,1	0,02	0,06	60	1,27	28,35	59,55	24,63	1,08		
Завтрак II																
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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
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	
Итого за Завтрак II	236	2,13	0,24	24,02	104,48	0,12	1,96	0,06	60	0,14	27,84	43	19,7	1,06		
Обед																
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	50	8,14	0,57	0,86	41,43	0,04	1,43		0	0,43	12,86	72,86	4,29	0,29	ТТК-69,01	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,29	6,27	18,15	168,85	0	7,7	0	0	2,53	20,9	22	3,3	0,33	ТТК-133,01	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	521	18,12	11,28	53,79	409,56	0,23	16,33	0,18	180	3,27	74,3	200,26	42,69	2,5		
Уплотненный полдник																
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	0,05	50		29,2	124,2	27,2	1,15	ТТК-259,08	

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	110	3,89	3,08	19,29	140,07	0,04	0	0,02	0	0,59	6,6	26,4	4,4	0,51	ТТК-209,02	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	356	21,16	15,69	46,51	428,75	0,18	0,6	0,13	130	0,69	56,84	181,6	45,7	2,52		
Итого за день		45,44	27,58	172,55	1155,03	0,63	18,91	0,43	430	5,37	187,33	484,41	132,72	7,16		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 2

Возраст: 1-3 года

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 с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		0	0,4	99	105	23	1	ТТК-189,14	
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
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	
Итого за Завтрак	326	6,88	3,7	41,05	223,24	0,15	1	0,06	60	0,5	118,93	135,72	36,96	1,83		
Завтрак II																
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
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	
Итого за Завтрак II	236	2,17	0,24	23,94	103,68	0,11	1,4	0,06	60	0,14	30,24	40,6	19,7	1,1		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,69	2,8	11,64	86,52	0,09	9,9	0,14	140	0,18	23,7	64,2	19,5	1,02	ТТК-92,02	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	50	4,65	1,3	1,3	35,5	0	0	0,01	10	1,1	1,2	22,8	5	1,75	ТТК-259,03	
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	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	521	12,9	8,92	60,25	370,57	0,2	9,9	0,25	250	1,6	48,14	162,73	52,53	4,07		
Уплотненный полдник																
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	160	2,13	4,91	12,91	104,53	0,06	5,33	0,28	280	0,96	45,87	74,67	45,87	0,85	ТТК-633	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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	

Итого за Уплотненный полдник	356	3,98	5,11	36,17	204,21	0,16	5,33	0,34	340	1,06	66,91	105,67	59,97	1,71
Итого за день		25,93	17,97	161,41	901,7	0,62	17,63	0,71	710	3,3	264,22	444,72	169,16	8,71

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 3

Возраст: 1-3 года

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 ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16	0	0	0	0	7,33	19,17	73,33	1,92	ТТК-189,04	
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
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	
Итого за Завтрак	326	6,61	1,37	47,82	230,24	0,26	0	0,06	60	0,1	27,26	49,89	87,29	2,75		
Завтрак II																
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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
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	
Итого за Завтрак II	236	2,13	0,24	24,02	104,48	0,12	1,96	0,06	60	0,14	27,84	43	19,7	1,06		
Обед																
СУП РЫБНЫЙ	150	6,07	1,99	11,93	90,08	0,01	6	0,05	50	0,32	21,17	21,6	9,36	0,86	ТТК-106,01	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	7,92	8,67	5,67	132,5	0,03	1,67		0	2,5	7,5	68,33	10	0,83	ТТК-284	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,03	4,18	10,27	90,93	0,07	5,87	0,05	50	0,22	24,93	58,67	7,33	0,02	ТТК-338	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	506	16,87	15,04	51,13	413,19	0,21	13,54	0,16	160	3,14	74,64	179,6	40,79	2,57		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	160	5,33	9,6	10,67	164,57	0,12	0	0,03	30	3,66	160	42,67	4,57	0,3	ТТК-217,01	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	356	7,18	9,8	33,93	264,25	0,22	0	0,09	90	3,76	181,04	73,67	18,67	1,16		
Итого за день		32,79	26,45	156,9	1012,16	0,81	15,5	0,37	370	7,14	310,78	346,16	166,45	7,54		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 4

Возраст: 1-3 года

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	2,25	0,17	26,08	117		0,02		0	1,17	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189,05	
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
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	
Итого за Завтрак	326	4,03	0,37	48,23	212,24	0,1	0,02	0,06	60	1,27	28,35	59,55	24,63	1,08		
Завтрак II																
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
Итого за Завтрак II	236	2,17	0,24	23,94	103,68	0,11	1,4	0,06	60	0,14	30,24	40,6	19,7	1,1		
Обед																
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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	18,03	17,17	14,29	283,73	0,11	5,33	0,01	10	2,35	22,4	202,67	38,4	3,2	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	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	521	23,72	21,61	49,07	483,01	0,3	12,53	0,19	190	2,66	62,94	308,07	73,5	5,08		
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	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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	
Итого за Уплотненный полдник	356	3,64	11,08	48,99	310,88	0,18	11,52	0,43	430	3,17	72,24	87,32	40,98	3,42		
Итого за день		33,56	33,3	170,23	1109,81	0,69	25,47	0,74	740	7,24	193,77	495,54	158,81	10,68		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 5

Возраст: 1-3 года

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	Мg	Fe		
Завтрак																	

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		0	0,1	102	137	35	2	ТТК-189,05	
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
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	
Итого за Завтрак	326	7,38	3,1	46,55	241,24	0,24	1	0,06	60	0,2	121,93	167,72	48,96	2,83		
Завтрак II																
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	100	0,2	22	77	5	1	213	2008
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	
Итого за Завтрак II	236	6,95	4,8	23,56	162,68	0,13	0	0,16	160	0,3	43,04	108	19,1	1,86		
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,3	5,1	10,08	99,6	0,06	4,8	0,12	120	0,21	19,5	71,4	17,4	0,9	ТТК-91,04	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	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	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	521	8,99	10,21	44,43	303,17	0,19	4,8	0,21	210	0,63	65,61	185,6	59,23	2,4		
Уплотненный полдник																
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	160	2	6,93	10,93	114,13	0,13	15,07	0	0	2,8	42,13	59,47	25,07	1,33	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	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	356	3,85	7,13	34,19	213,81	0,23	15,07	0,06	60	2,9	63,17	90,47	39,17	2,19		
Итого за день		27,17	25,24	148,73	920,9	0,79	20,87	0,49	490	4,03	293,75	551,79	166,46	9,28		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 6

Возраст: 1-3 года

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 с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		0	0,4	99	105	23	1	ТТК-189,14	
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
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	
Итого за Завтрак	326	6,88	3,7	41,05	223,24	0,15	1	0,06		0,5	118,9	135,7	36,96	1,83		

											3	2				
Завтрак II																
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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	
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
Итого за Завтрак II	236	2,13	0,24	24,02	104,48	0,12	1,96	0,06	60	0,14	27,84	43	19,7	1,06		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	4,4	5,04	13,64	121,8	0,09	7,68	0,13	130	0,32	19	77,6	23,2	1,12	ТТК-92,02	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (КУРИНОЕ ФИЛЕ)	160	5,49	13,17	27,89	251,98	0,02	1,83	0,09	90	1,1	38,4	55,77	3,11	0,46	ТТК-308,07	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	526	11,74	18,41	64,79	473,46	0,21	9,51	0,28	280	1,52	78,44	164,37	40,41	2,44		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	160	5,33	9,6	10,67	164,57	0,12	0	0,03	30	3,66	160	42,67	4,57	0,3	ТТК-217,01	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	356	7,18	9,8	33,93	264,25	0,22	0	0,09	90	3,76	181,04	73,67	18,67	1,16		
Итого за день		27,93	32,15	163,79	1065,43	0,7	12,47	0,49	490	5,92	406,25	416,76	115,74	6,49		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 7

Возраст: 1-3 года

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 (масло растительное)	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	30	0,8	11	36	7	0,8	ТТК-331,1	
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
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	
Итого за Завтрак	326	7,28	5	53,45	286,24	0,16	0	0,09	90	0,9	30,93	66,72	20,96	1,63		
Завтрак II																
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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	

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	100	0,2	22	77	5	1	213	2008
Итого за Завтрак II	236	6,95	4,8	23,56	162,68	0,13	0	0,16	160	0,3	43,04	108	19,1	1,86		
Обед																
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	50	8,14	0,57	0,86	41,43	0,04	1,43		0	0,43	12,86	72,86	4,29	0,29	ТТК-69,01	
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	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	521	16,37	8,65	58,59	375,46	0,26	9,29	0,18	180	0,74	62,97	239,2	60,84	2,66		
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	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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	
Итого за Уплотненный полдник	356	3,64	11,08	48,99	310,88	0,18	11,52	0,43	430	3,17	72,24	87,32	40,98	3,42		
Итого за день		34,24	29,53	184,59	1135,26	0,73	20,81	0,86	860	5,11	209,18	501,24	141,88	9,57		

Рацион: МАЛЪАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 8

Возраст: 1-3 года

		День: 8				Возраст: 1-3 года											
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 ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	60	0,15	136,5	129	25,5	0	ТТК-190,04		
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05		
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		
Итого за Завтрак	326	6,43	7,7	42,25	263,24	0,18	1,5	0,12	120	0,25	156,43	159,72	39,46	0,83			
Завтрак II																	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05		
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		
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015	
Итого за Завтрак II	236	2,17	0,24	23,94	103,68	0,11	1,4	0,06	60	0,14	30,24	40,6	19,7	1,1			

Обед																
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	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЙ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	160	5,94	12,25	27,43	266,97	0,02	1,83	0,09	90	1,1	38,4	55,77	3,11	0,46	ТТК-308,03	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	521	11,63	16,69	62,21	466,25	0,21	9,03	0,27	270	1,41	78,94	161,17	38,21	2,34		
Уплотненный полдник																
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	50	8,14	0,57	0,86	41,43	0,04	1,43		0	0,43	12,86	72,86	4,29	0,29	ТТК-69,01	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,29	6,27	18,15	168,85	0	7,7	0	0	2,53	20,9	22	3,3	0,33	ТТК-133,01	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	356	14,28	7,04	42,27	309,96	0,14	9,13	0,06	60	3,06	54,8	125,86	21,69	1,48		
Итого за день		34,51	31,67	170,67	1143,13	0,64	21,06	0,51	510	4,86	320,41	487,35	119,06	5,75		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 9

Возраст: 1-3 года

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 с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		0	0,4	99	105	23	1	ТТК-189,14		
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05		
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		
Итого за Завтрак	326	6,88	3,7	41,05	223,24	0,15	1	0,06	60	0,5	118,93	135,72	36,96	1,83			
Завтрак II																	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05		
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		
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (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	71,03	2015	
Итого за Завтрак II	236	2,13	0,24	24,02	104,48	0,12	1,96	0,06	60	0,14	27,84	43	19,7	1,06			
Обед																	
СУП РЫБНЫЙ	150	6,07	1,99	11,93	90,08	0,01	6	0,05	50	0,32	21,17	21,6	9,36	0,86	ТТК-		

БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	10,5	11,2	0,6	145	0,03		0,01	10	1,6	9	103	12	2	106,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	110	3,3	4,86	17,05	128,24	0,03		0,03	30	0,28	7,17	1,01	1,08	0,04	289	2008
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-323,01	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-639,1	
Итого за Обед	506	21,72	18,25	52,84	463	0,17	6	0,15	150	2,3	58,38	156,61	36,54	3,76	ТТК-411,05	
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	160	5,33	9,6	10,67	164,57	0,12	0	0,03	30	3,66	160	42,67	4,57	0,3	ТТК-217,01	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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	
Итого за Уплотненный полдник	356	7,18	9,8	33,93	264,25	0,22	0	0,09	90	3,76	181,04	73,67	18,67	1,16		
Итого за день		37,91	31,99	151,84	1054,97	0,66	8,96	0,36	360	6,7	386,19	409	111,87	7,81		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

День: 10

Возраст: 1-3 года

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, без сахара)	150	2,25	0,17	26,08	117		0,02		0	1,17	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189,05	
ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
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	
Итого за Завтрак	326	4,03	0,37	48,23	212,24	0,1	0,02	0,06	60	1,27	28,35	59,55	24,63	1,08		
Завтрак II																
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
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	
Итого за Завтрак II	236	2,17	0,24	23,94	103,68	0,11	1,4	0,06	60	0,14	30,24	40,6	19,7	1,1		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,87	2,76	12,12	134,52	0,08	7,5	0,02	20	0,18	22,5	55,8	15,3	0,48	ТТК-100,05	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	50	8,14	0,57	0,86	41,43	0,04	1,43		0	0,43	12,86	72,86	4,29	0,29	69	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	0,44	17,42	82,72	0,01	15,84	0	0	0,09	13,2	59,84	24,64	0,88	123	2008
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-	

ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	639,1	ТТК-411,05
Итого за Обед	521	16,06	3,97	53,66	358,35	0,23	24,77	0,08	80	0,8	69,6	219,5	58,33	2,51		
Уплотненный полдник																
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	50	4,65	1,3	1,3	35,5	0	0	0,01	10	1,1	1,2	22,8	5	1,75	ТТК-259,03	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	110	1,38	4,77	7,52	78,47	0,09	10,36	0	0	1,93	28,97	40,88	17,23	0,92	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	
ЧАЙ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	356	7,88	6,27	32,08	213,65	0,19	10,36	0,07	70	3,13	51,21	94,68	36,33	3,53		
Итого за день		30,14	10,85	157,91	887,92	0,63	36,55	0,27	270	5,34	179,4	414,3	138,9	8,22		

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	329,62	266,73	1638,62	10386,31	6,9	198,23	5,23	5230	55,01	2751,28	4551,3	1421,14	81,21
Среднее значение за период	32,96	26,67	163,86	1038,63	0,69	19,82	0,52	520	5,5	275,13	455,13	142,11	8,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	23	63										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтра к II	Завтра к
1-3 года	356	519	236	326

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)