



Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения № 10

2022г.

Фед. П. В. Гусева

Утверждено

2022г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ МАЛЬАБСОРБЦИИ ФРУКТОЗЫ, 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: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ		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 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	
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	
ЧАИ (без сахара)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Завтрак	366	4,17	0,37	50,45	221,12	0,1	0,02	0,06	60	1,27	30,57	60,11	24,91	1,14		
Завтрак II																
ЧАИ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
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
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	246	2,2	0,25	24,21	105,68	0,12	2,45	0,06	60	0,15	29,54	46	21,1	1,11		
Обед																
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 РЫБНЫЕ	70	11,4	0,8	1,2	58	0,06	2		0	0,6	18	102	6	0,4	ТТК-69,01	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,07	7,41	21,45	199,55	0	9,1	0	0	2,99	24,7	26	3,9	0,39	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	
ЧАИ (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	586	22,03	12,15	59,73	461,07	0,26	19,74	0,2	200	3,89	84,74	233,56	48,24	2,71		
Уплотненный полдник																
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	21,59	17,37	5,54	264,6	0,06	0,84	0,07	70		40,88	173,88	38,08	1,61	ТТК-259,08	

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	130	4,59	3,64	22,79	165,53	0,05	0	0,03	30	0,6 9	7,8	31,2	5,2	0,61	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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК- 411,05	
Итого за Уплотненный полдник	416	28,1	21,21	52,7	534,25	0,21	0,84	0,16	160	0,7 9	70,83	236,3 6	57,52	3,11		
Итого за день		56,5	33,98	187,09	1322,12	0,69	23,05	0,48	480	6,1	215,6 8	576,0 3	151,7 7	8,07		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

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 (рег. 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	
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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Завтрак	366	7,02	3,7	43,27	232,12	0,15	1	0,06	60	0,5	121,15	136,28	37,24	1,89		
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	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	0,05	11,5	12	7	0,3	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	246	2,25	0,25	24,11	104,68	0,11	1,75	0,06	60	0,15	32,54	43	21,1	1,16		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,61	2,78	13,9	95,12	0,1	10,44	0,16	160	0,18	23,8	67,76	23,24	1,06	ТТК-92,02	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	70	6,51	1,82	1,82	49,7	0	0	0,01	10	1,54	1,68	31,92	7	2,45	ТТК-259,03	
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	
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	586	15,18	10,26	67,41	420,43	0,22	10,44	0,27	270	2,08	49,12	183,55	60,81	4,89		
Уплотненный полдник																
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	200	2,67	6,13	16,13	130,67	0,08	6,67	0,35	350	1,2	57,33	93,33	57,33	1,07	ТТК-633	
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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	416	4,59	6,33	40,5	234,79	0,18	6,67	0,41	410	1,3	79,48	124,61	71,57	1,96		
Итого за день		29,04	20,54	175,29	992,02	0,66	19,86	0,8	800	4,03	282,29	487,44	190,72	9,9		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

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 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	
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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Завтрак	366	6,75	1,37	50,04	239,12	0,26	0	0,06	60	0,1	29,48	50,45	87,57	2,81		
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	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	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	246	2,2	0,25	24,21	105,68	0,12	2,45	0,06	60	0,15	29,54	46	21,1	1,11		
Обед																
СУП РЫБНЫЙ	180	7,28	2,39	14,32	108,1	0,01	7,2	0,06	60	0,39	25,41	25,92	11,23	1,03	ТТК-106,01	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70	11,08	12,13	7,93	185,5	0,05	2,33		0	3,5	10,5	95,67	14	1,17	ТТК-284	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	130	1,21	4,94	12,13	107,47	0,08	6,93	0,06	60	0,26	29,47	69,33	8,67	0,03	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	576	21,42	19,66	57,64	500,75	0,24	16,46	0,18	180	4,25	86,42	221,92	48	3,09		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	200	6,67	12	13,33	205,71	0,15	0	0,04	40	4,57	200	53,33	5,71	0,38	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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	416	8,59	12,2	37,7	309,83	0,25	0	0,1	100	4,67	222,15	84,61	19,95	1,27		
Итого за день		38,96	33,48	169,59	1155,38	0,87	18,91	0,4	400	9,1	367,5	402,9	176,6	8,28		

									7	9	8	2	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	--

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

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, 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	
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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Завтрак	366	4,17	0,37	50,45	221,12	0,1	0,02	0,06	60	1,27	30,57	60,11	24,91	1,14		
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	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	0,05	11,5	12	7	0,3	70	2015
Итого за Завтрак II	246	2,25	0,25	24,11	104,68	0,11	1,75	0,06	60	0,15	32,54	43	21,1	1,16		
Обед																
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	
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	
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	586	28,09	25,41	54,95	558,19	0,33	15,31	0,21	210	3,23	70,04	358,89	86,34	5,92		
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 (без сахара)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	416	4,16	13,8	56,53	368,12	0,2	14,4	0,52	520	3,94	86,15	101,68	47,84	4,09		
Итого за день		38,67	39,83	186,04	1252,11	0,74	31,48	0,85	850	8,59	219,3	563,68	180,19	12,31		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

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, без сахара)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		0	0,1	102	137	35	2	ТТК-189,05	
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	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Завтрак	366	7,52	3,1	48,77	250,12	0,24	1	0,06	60	0,2	124,15	168,28	49,24	2,89		
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	180/10	3,06	4,78	12,1	103,84	0,07	5,76	0,14	140	0,2	21	70,96	19,92	0,92	ТТК-91,04	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	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	
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	586	9,71	11,11	49,23	333,39	0,21	5,76	0,24	240	0,7	73,37	205,96	68,69	2,58		
Уплотненный полдник																
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	200	2,5	8,67	13,67	142,67	0,17	18,83	0	0	3,5	52,67	74,33	31,33	1,67	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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	416	4,42	8,87	38,04	246,79	0,27	18,83	0,06	60	3,6	74,82	105,61	45,57	2,56		
Итого за день		28,6	27,88	159,6	992,98	0,85	25,59	0,52	520	4,8	315,38	587,85	182,6	9,89		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

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 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	
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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Завтрак	366	7,02	3,7	43,27	232,12	0,15	1	0,06	60	0,5	121,15	136,28	37,24	1,89		
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	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015
Итого за Завтрак II	246	2,2	0,25	24,21	105,68	0,12	2,45	0,06	60	0,15	29,54	46	21,1	1,11		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	7,07	8,7	18,06	187,44	0,12	9,6	0,16	160	0,54	26	117,76	31,04	1,66	ТТК-92,02	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (КУРИНОЕ ФИЛЕ)	200	6,86	16,46	34,86	314,97	0,02	2,29	0,11	110	1,37	48	69,71	3,89	0,57	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	616	15,78	25,36	76,18	602,09	0,24	11,89	0,33	330	2,01	95,04	218,47	49,03	3,09		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	200	6,67	12	13,33	205,71	0,15	0	0,04	40	4,57	200	53,33	5,71	0,38	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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	416	8,59	12,2	37,7	309,83	0,25	0	0,1	100	4,67	222,15	84,61	19,95	1,27		
Итого за день		33,59	41,51	181,36	1249,72	0,76	15,34	0,55	550	7,33	467,88	485,36	127,32	7,36		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

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 к 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 (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	
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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Завтрак	366	7,42	5	55,67	295,12	0,16	0	0,09	90	0,9	33,15	67,28	21,24	1,69		
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	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 РЫБНЫЕ	70	11,4	0,8	1,2	58	0,06	2		0	0,6	18	102	6	0,4	ТТК-69,01	
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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	586	19,96	9,04	65,41	420,77	0,3	11,42	0,2	200	0,9	71,35	279,58	69,69	2,9		
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 (без сахара)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	416	4,16	13,8	56,53	368,12	0,2	14,4	0,52	520	3,94	86,15	101,68	47,84	4,09		
Итого за день		38,49	32,64	201,17	1246,69	0,79	25,82	0,97	970	6,04	233,69	556,54	157,87	10,54		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

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 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	
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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Завтрак	366	6,57	7,7	44,47	272,12	0,18	1,5	0,12	120	0,2	158,6	160,2	39,74	0,89		

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	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015
Итого за Завтрак II	246	2,2	0,25	24,21	105,68	0,12	2,45	0,06	60	0,15	29,54	46	21,1	1,11		
Обед																
СУП РЫБНЫЙ	180	7,28	2,39	14,32	108,1	0,01	7,2	0,06	60	0,39	25,41	25,92	11,23	1,03	ТТК-106,01	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14,7	15,68	0,84	203	0,04		0,01	10	2,24	12,6	144,2	16,8	2,8	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	130	3,9	5,74	20,15	151,56	0,03		0,03	30	0,32	8,47	1,19	1,28	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 (без сахара)	180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
Итого за Обед	576	27,73	24,01	58,57	562,34	0,18	7,2	0,16	160	3,05	67,52	202,31	43,41	4,74		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (без молока)	200	6,67	12	13,33	205,71	0,15	0	0,04	40	4,57	200	53,33	5,71	0,38	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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	416	8,59	12,2	37,7	309,83	0,25	0	0,1	100	4,67	222,15	84,61	19,95	1,27		
Итого за день		45,54	40,16	163,75	1209,97	0,7	10,65	0,38	380	8,37	440,36	469,2	121,7	9,01		

Рацион: МАЛЬАБСОРБЦИЯ ФРУКТОЗЫ

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.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	
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	
ЧАИ (без сахара)		200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Завтрак		366	4,17	0,37	50,45	221,12	0,1	0,02	0,06	60	1,27	30,57	60,11	24,91	1,14		
Завтрак II																	
ЧАИ (без сахара)		180	0,6	0,02	9,99	40				0		10	2,5	1,3	0,28	ТТК-411,05	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	0,0	11,5	12	7	0,3	70	
2015																	

ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	5	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
Итого за Завтрак II	246	2,25	0,25	24,11	104,68	0,11	1,75	0,06	60	0,15	32,54	43	21,1	1,16		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,83	2,74	14,48	152,72	0,09	7,56	0,02	20	0,18	22,36	57,68	18,2	0,42	ТТК-100,05	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	11,4	0,8	1,2	58	0,06	2		0	0,6	18	102	6	0,4	69	2008
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	0,06	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	586	19,68	4,26	59,53	408,16	0,26	28,28	0,08	80	0,98	77	261,4	67,42	2,72		
Уплотненный полдник																
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	70	6,51	1,82	1,82	49,7	0	0	0,01	10	1,54	1,68	31,92	7	2,45	ТТК-259,03	
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	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	ТТК-411,05	
Итого за Уплотненный полдник	416	10,05	7,65	35,07	246,55	0,21	12,24	0,07	70	3,91	58,06	111,52	41,61	4,42		
Итого за день		36,15	12,53	169,16	980,51	0,68	42,29	0,27	270	6,31	198,17	476,03	155,04	9,44		

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	385,74	318,16	1780,02	11677,2	7,41	238,27	5,77	5770	66,5	3086,42	5142,94	1571,04	91,02
Среднее значение за период	38,57	31,82	178	1167,72	0,74	23,83	0,58	580	6,65	308,64	514,29	157,1	9,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	25	61										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	416	587	• 244	366

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

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)