

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного
общеобразовательного учреждения № 10

Утверждено

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

2022г.

2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, 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: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 1

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ (без сахара)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1	0	0	0,4	99	105	23	1	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 (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	426	7,28	4	51,35	270,24	0,17	6	0,06	60	0,9	137,93	151,72	48,96	4,13		
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																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,62	6,48	4,92	93,4	0,05	21,2	0,14	140	0,61	70,7	126,6	40,3	2,28	84	2008
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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,32	0,02	20	0,13	27,12	63,5	20,35	0,74	339	2016
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 (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	571	15,9	11,03	63,46	418,96	0,32	44,95	0,22	220	1,65	134,32	305,86	89,74	5,25		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0		0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,45	0,09	1,64	78,13	0,02	0,35	0,01			11,63	51,16	10,88	0,49	ТТК-277,03	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло сливочное)	110	4,18	3,74	22,95	148,87	0,04	0		0	0,59	8,07	26,4	5,13	0,59	ТТК-209	
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	396	12,76	9,07	48,61	331,48	0,18	2,31	0,07	70	0,73	47,54	120,56	35,71	2,14		
Итого за день		36,03	24,19	186,1	1125,98	0,68	55,06	0,35	350	3,37	326,09	583,54	176,21	11,88		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 2

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (без сахара)	150	5,4	2,3	26,9	150	0,09	1	0	0	0,5	118	178	27	1	ТТК-184,03		
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)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
Итого за Завтрак	426	7,58	2,9	58,85	292,24	0,22	11	0,09	90	0,8	153,93	219,72	49,96	4,03			
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 ОТВАРНОЙ	40	0,56	2,4	3,3	37,12	0,01	2,66	0	0	0	14,19	16,25	8,28	0,53	52	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,59	5,1	6,6	86,92	0,06	17,3	0,17	170	0,58	71,9	120	39,4	2,28	95	2008	
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		
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 (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394		
Итого за Обед	571	7,73	12,79	63,98	403,25	0,24	27,29	0,51	510	1,74	150	243,42	110,35	5,24			
Уплотненный полдник																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (безглютеновая)	50	8,1	7,4	2,2	108			0,04	40	1,6	11	87	4	0,3	ТТК-233,01		
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	4,25	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	
Итого за Уплотненный полдник	396	11,61	12,41	33,74	290,95	0,21	12,32	0,1	100	3,67	67,81	170,88	40,93	2,28	ТТК-411,05	
Итого за день		27,01	28,19	179,25	1091,74	0,68	52,41	0,7	700	6,3	378,04	639,42	203,04	11,91		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 3

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. су т)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (без сахара)	150	6,8	3	26,9	162	0,14	1		0	0,3	97	176	85	3	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 (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	426	9,48	3,4	57,15	295,04	0,24	16	0,06	60	0,6	150,93	229,72	111,96	3,83			
Завтрак II																	
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	1,76	46	0,02	10,4	0,02	20	1,88	10,4	14,8	8	0,32	ТТК-29,01		
СУП 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		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10,99	11,13	2,17	152,6	0,03	0,7	0,01	10	1,54	9,8	105	14	1,4	ТТК-259		
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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394		
Итого за Обед	546	20,14	21,72	67,3	554,29	0,24	24,97	0,19	190	4,16	84,34	232,57	55,49	4,18			
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-140,01		
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	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		38,66	36,38	180,64	1216,01	0,73	54,29	0,68	680	7,93	534,31	726,01	235,43	11,43			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

		День:			Возраст: 1-3 года													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом сливочным, без сахара)	150	3,21	3,25	13,36	95,54	0,01	0,93	0,03	30	0,57	65	40	3,57	0	ТТК-256			
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)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015		
Итого за Завтрак	426	5,39	3,85	45,31	237,78	0,14	10,93	0,12	120	0,87	100,93	81,72	26,53	3,03				
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																		
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015		
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,68	6,48	7,38	102,4	0,04	14,6	0,14	140	0,61	75,5	129,6	42,1	2,58	ТТК-76,04			
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			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394			
Итого за Обед	571	23,6	24,11	64,36	569,61	0,28	28,93	0,21	210	3,44	121,54	375,17	105,3	7,72				
Уплотненный полдник																		
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ БЕЗ САХАРА	160	16,01	1,59	31,13	199,47	0,05	4,2	0,27	270	29,87	103,68	157,23	25,07	2,23	ТТК-373,01			
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	340	16,61	1,61	41,12	239,47	0,05	4,2	0,27	270	29,87	113,68	159,73	26,37	2,51				
Итого за день		45,69	29,66	173,47	1152,16	0,48	45,86	0,6	600	34,27	342,45	622,02	160	13,62				

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ		День: 5			Возраст: 1-3 года											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																

КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (без сахара)	150	4,6	2,2	25,7	142	0,06	1	0	0	0,2	100	100	20	2	ТТК-189,15	
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)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0	0,2	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	426	7,18	2,6	55,35	275,24	0,26	16	0,06	60	0,5	154,93	147,72	44,96	2,83		
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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,56	2,4	3,3	37,12	0,01	2,66	0	0	0	14,19	16,25	8,28	0,53	52	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,84	4,24	11,52	99,6	0,09	7,2	0,12	120	0,21	19,5	74,4	21	1,02	ТТК-92,02	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	561	9,69	11,93	67,08	415,29	0,24	11,86	0,21	210	0,73	76,8	206,35	73,81	3,77		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			0	0,2	10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	110	0,88	3,15	7,19	68,2	0,03	12,47	0,08	80	0,22	66	43,27	0,15	0,88	ТТК-346,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
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	396	8,61	8,59	31,61	264,68	0,19	14,43	0,14	140	0,56	103,84	196,27	33,85	3,74		
Итого за день		25,57	23,21	176,72	1060,51	0,7	44,09	0,41	410	1,88	341,87	555,74	154,42	10,7		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 6

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ (без сахара)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1	0	0	0,4	99	105	23	1	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06		0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-	

ЧАЙ (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	639,1	
															ТТК-411,05	
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																
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	1,76	46	0,02	10,4	0,02	20	1,88	10,4	14,8	8	0,32	ТТК-29,01	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	150	0,47	0,24	9,89	56,25	0,04	4,8	0,14	140	0,14	64,2	10,35	0,75	0,18	ТТК-110,02	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,45	5,09	1,64	78,13	0,02	0,35	0,01	10		11,63	51,16	10,88	0,49	ТТК-277,03	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,2	4,23	13,8	101,8	0,09	3,88	0,44	440	0,22	31,49	62,98	24,16	0,86	125	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	546	11,17	13,98	68,26	456,86	0,28	21,43	0,67	670	2,44	135,76	171,79	60,59	3,43		
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-140,01	
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	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		27,09	28,94	165,5	1046,78	0,68	35,75	1,16	1160	6,11	553,73	571,23	165,53	8,68		

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 ОТВАРНОЙ	40	0,56	2,4	3,3	37,12	0,01	2,66	0	0	0	14,19	16,25	8,28	0,53	52	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,84	4,24	11,52	99,6	0,09	7,2	0,12	120	0,21	19,5	74,4	21	1,02	ТТК-92,02	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (безглютеновая)	50	8,1	7,4	2,2	108			0,04	40	1,6	11	87	4	0,3	ТТК-233,01	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	561	18,24	20,69	76,34	588,25	0,21	19,56	0,22	220	4,54	83,63	232,15	53,38	3,76		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ БЕЗ САХАРА	160	0,48	0,48	40,64	171,2	0,03	4,8	0	0	1,6	16	9,6	9,6	2,24	ТТК-423	
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	2,33	0,68	63,9	270,88	0,13	4,8	0,06	60	1,7	37,04	40,6	23,7	3,1		
Итого за день		28,24	24,36	221,77	1256,67	0,57	37,16	0,37	370	7,13	280,9	497,87	128,84	11,25		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ		День: 8				Возраст: 1-3 года											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (без сахара)	150	6,8	3	26,9	162	0,14	1		0	0,3	97	176	85	3	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 (без сахара)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
Итого за Завтрак	426	8,98	3,6	58,85	304,24	0,27	11	0,09	90	0,6	132,93	217,72	107,96	6,03			
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																	
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015	

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,62	3,54	4,56	91,6	0,04	15,8	0,14		0,61	71,9	124,2	39,7	2,22	88	2008
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	50	17,19	13,58	4,37	208,33	0,04	0,92	0,02	20		31	136,42	29	1,32	ТТК-277,07	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПОДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	0,02	20	0,22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,03	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	571	25,34	23,95	59,25	554,84	0,23	25,72	0,24	240	1,31	143,77	360,72	112,57	5,92		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	0,03	30	0,15	34,47	62,33	21,27	0,81	335	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 Уплотненный полдник	396	12,54	4,77	39,77	249,31	0,26	7,06	0,09	90	0,72	75,17	178,19	45,26	2,16		
Итого за день		46,95	32,41	180,55	1213,69	0,77	45,58	0,42	420	2,72	358,17	762,03	267,59	14,47		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 9

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом сливочным,без сахара)	150	3,21	3,25	13,36	95,54	0,01	0,93	0,03	30	0,57	65	40	3,57	0	ТТК-256	
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)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	426	5,89	3,65	43,61	228,58	0,11	15,93	0,09	90	0,87	118,93	93,72	30,53	0,83		
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																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
СУП 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	

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ТТК-293,02)	50	5,6	8,3	5,3	129	0,03	0	0,02	20	0,5	10	77	10	1	ТТК-293,02	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	110	0,88	3,15	7,19	68,2	0,03	12,47	0,08	80	0,22	66	43,27	0,15	0,88	ТТК-346,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	546	14,28	13,86	66,35	466,76	0,2	22,43	0,21	210	1,28	122,01	186,37	41,91	4,52		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	17,19	13,58	4,37	208,33	0,04	0,92	0,02	20		31	136,42	29	1,32	ТТК-277,04	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло сливочное)	110	4,18	3,74	22,95	148,87	0,04	0		0	0,59	8,07	26,4	5,13	0,59	ТТК-209	
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	396	23,5	17,56	51,34	461,68	0,2	2,88	0,08	80	0,73	66,91	205,82	53,83	2,97		
Итого за день		43,76	35,16	183,98	1262,32	0,52	43,04	0,38	380	2,97	314,15	491,31	128,07	8,68		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 10

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (без сахара)	150	4,6	2,2	25,7	142	0,06	1	0	0	0,2	100	100	20	2	ТТК-189,15	
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)	160	0,53	0,02	8,88	35,56				0		8,89	2,22	1,16	0,25	ТТК-411,05	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	426	6,78	2,7	58,15	284,24	0,18	6	0,06	60	0,7	138,93	146,72	45,96	5,13		
Завтрак II																
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,56	2,4	3,3	37,12	0,01	2,66	0	0	0	14,19	16,25	8,28	0,53	52	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И 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-100,04	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (безглютеновая)	50	8,1	7,4	2,2	108			0,04		1,6	11	87	4	0,3	ТТК-	

															233,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,32	0,02	20	0,13	27,12	63,5	20,35	0,74	339	2016
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 (без сахара)	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	561	16,23	16,46	73,78	554,97	0,3	25,48	0,14	140	2,11	92,85	255,05	64,73	3,63		
Уплотненный полдник																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	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	
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	396	7,78	13,45	52,67	360,46	0,14	8,83	0,15	150	1,48	65,04	97,17	25,21	1,68		
Итого за день		36,19	32,79	191,8	1255,47	0,69	42,11	0,35	350	4,29	523,62	675,34	162,9	10,44		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.су т)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	355,19	295,29	1839,78	11681,33	6,5	455,35	5,42	5420	76,97	3953,33	6124,51	1782,03	113,06
Среднее значение за период	35,52	29,53	183,98	1168,13	0,65	45,54	0,54	540	7,7	395,33	612,45	178,2	11,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	23	63										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	378	561	180	416

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 редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640 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.

100

изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)