

Согласовано
Директор государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения № 16

Утверждено

Заместитель директора
"Альфа-Провиант"
Ваненкова С.Г.

2022г.

2022г.

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

День: 1

Возраст: 3-7 лет

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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	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	466	7,42	4	53,57	279,12	0,17	6	0,06	60	0,9	140,15	152,28	49,24	4,19		
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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,13	5,83	93,2	0,05	23,84	0,16	160	0,6	73,4	123,04	42,22	2,28	84	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	11,4	0,8	1,2	58	0,06	2		0	0,6	18	102	6	0,4	ТТК-69,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,74	0,02	20	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87	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	646	19,46	11,57	67,81	455,83	0,37	52,33	0,24	240	1,91	148,49	345,59	99,07	5,58		
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 сливочное)	130	4,94	4,42	27,13	175,93	0,05	0			0,69	9,53	31,2	6,07	0,69	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)	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	476	16,31	11,81	54,93	396,63	0,19	3,43	0,07	70	0,85	58,16	152,1	43,94	2,57		
Итого за день		43,28	27,47	198,99	1236,88	0,74	63,56	0,37	370	3,75	353,1	655,3	194,0	12,7		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 2

Возраст: 3-7 лет

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)	Ca	P	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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	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	466	7,72	2,9	61,07	301,12	0,22	11	0,09	90	0,8	156,15	220,28	50,24	4,09			
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	50	0,7	3,01	4,13	46,4	0,01	3,33	0	0	0	17,73	20,32	10,35	0,66	52	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,44	5,24	7,78	92,4	0,07	17,72	0,19	190	0,58	72,6	120,56	41,94	2,28	95	2008	
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		
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	646	8,26	14,76	69,21	444,15	0,27	29,72	0,6	600	1,98	165,7	266,71	126,42	5,59			
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	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (безглютеновая)	70	11,34	10,36	3,08	151,2			0,06	60	2,24	15,4	121,8	5,6	0,42	ТТК-233,01		
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		
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	476	15,3	16,25	37,47	355,25	0,23	15,18	0,12	120	4,67	81,98	219,4	48,61	2,69		
Итого за день		31,37	34	190,43	1205,82	0,73	57,7	0,81	810	7,54	410,13	711,79	227,07	12,73		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 3

Возраст: 3-7 лет

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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	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	466	9,62	3,4	59,37	303,92	0,24	16	0,06	60	0,6	153,15	230,28	112,24	3,89			
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	50	0,75	5,05	2,2	57,5	0,02	13	0,02	20	2,35	13	18,5	10	0,4	ТТК-29,01		
СУП 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		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,39	15,58	3,04	213,64	0,04	0,98	0,01	10	2,16	13,72	147	19,6	1,96	ТТК-259		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	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		
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	626	26,08	28,34	72,86	661,39	0,26	30,11	0,21	210	5,36	99,64	293,25	66,3	5			
Уплотненный полдник																	
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	2,24	13,6	32,16	264	0,1	14,4	0,46	460	3,84	64	70,4	33,6	3,2	ТТК-140,01		
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	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		45,26	45,72	195,96	1389,23	0,77	62,31	0,79	790	9,9	565,74	801,61	253,38	12,98			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 4

Возраст: 3-7 лет

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 (рег.экв.су г)	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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	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	466	5,53	3,85	47,53	246,66	0,14	10,93	0,12	120	0,87	103,15	82,28	26,81	3,09			
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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,47	6,13	8,78	104	0,04	15,92	0,17	170	0,6	79,16	126,64	44,38	2,64	ТТК-76,04		
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 (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	646	28	28,08	69,72	644,35	0,31	33,34	0,24	240	4,08	132,2	425,47	119,18	8,67			
Уплотненный полдник																	
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ БЕЗ САХАРА	200	20,01	1,99	38,91	249,33	0,07	5,25	0,33	330	37,33	129,6	196,53	31,33	2,79	ТТК-373,01		
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	400	20,68	2,01	50,01	293,77	0,07	5,25	0,33	330	37,33	140,71	199,31	32,77	3,1			
Итого за день		54,3	34,03	189,94	1290,08	0,53	51,32	0,69	690	42,37	382,36	712,46	180,56	15,22			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 5

Возраст: 3-7 лет

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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	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	466	7,32	2,6	57,57	284,12	0,26	16	0,06	60	0,5	157,15	148,28	45,24	2,89		
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	50	0,7	3,01	4,13	46,4	0,01	3,33	0	0	0	17,73	20,32	10,35	0,66	52	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	
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	
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	636	10,66	13,26	72,99	454,79	0,26	13,97	0,24	240	0,8	88,1	231,38	86,06	4,1		
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	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	130	1,04	3,73	8,49	80,6	0,03	14,73	0,1	100	0,26	78	51,13	0,17	1,04	ТТК-346,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
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	476	11,22	11,27	34,56	320,72	0,21	17,67	0,16	160	0,7	124,35	254,41	42,41	4,75		
Итого за день		29,29	27,22	187,8	1164,93	0,74	49,44	0,46	460	2,09	375,9	639,47	175,51	12,1		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 6

Возраст: 3-7 лет

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)	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	0	0,5	121,15	136,28	37,24	1,89		
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	50	0,75	5,05	2,2	57,5	0,02	13	0,02	20	2,35	13	18,5	10	0,4	ТТК-29,01	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	180	0,56	0,29	11,86	67,5	0,05	5,76	0,16	160	0,16	77,04	12,42	0,9	0,22	ТТК-110,02	
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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,6	5	16,31	120,31	0,11	4,59	0,51	510	0,25	37,22	74,43	28,55	1,02	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	626	14,39	17,85	73,83	529,37	0,31	25,84	0,76	760	2,96	161,58	209,47	71,48	3,91		
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-140,01	
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	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		30,97	35,53	180,83	1185,41	0,73	43,04	1,34	1340	7,4	595,68	623,83	183,56	9,89		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 7

Возраст: 3-7 лет

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 г)	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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	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	466	7,72	2,9	61,07	301,12	0,22	11	0,09	90	0,8	156,15	220,28	50,24	4,09		
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	50	0,7	3,01	4,13	46,4	0,01	3,33	0	0	0	17,73	20,32	10,35	0,66	52	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	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (безглютеновая)	70	11,34	10,36	3,08	151,2			0,06	60	2,24	15,4	121,8	5,6	0,42	ТТК-233,01	
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	
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	636	22,27	24,9	83,65	675,67	0,22	23,07	0,26	260	5,63	96,87	275,18	60,89	4,11		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ БЕЗ САХАРА	200	0,6	0,6	50,8	214	0,04	6	0	0	2	20	12	12	2,8	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)	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	2,52	0,8	75,17	318,12	0,14	6	0,06	60	2,1	42,15	43,28	26,24	3,69		
Итого за день		32,6	28,69	242,57	1400,21	0,59	41,87	0,41	410	8,62	301,47	544,14	139,17	12,25		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 8

Возраст: 3-7 лет

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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	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	466	9,12	3,6	61,07	313,12	0,27	11	0,09	90	0,6	135,15	218,28	108,24	6,09		
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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,2	5,4	91,04	0,04	17,36	0,16	160	0,6	74,84	120,16	41,5	2,2	88	2008
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70	24,07	19,02	6,11	291,67	0,06	1,3	0,04	7		43,4	190,9	40,6	1,84	ТТК-	

												8			277,07	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	130	3,12	3,99	9,01	84,41	0,03	0	0,03	30	0,26	20,37	67,6	22,53	0,52	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	646	32,59	29,69	63,59	652,8	0,27	29,41	0,29	290	1,41	163,65	424,24	131,43	6,59		
	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 РЫБНЫЕ	70	11,4	0,8	1,2	58	0,06	2		0	0,6	18	102	6	0,4	ТТК-69,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,68	17,59	122,2	0,12	4,33	0,03	30	0,17	40,73	73,67	25,13	0,95	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)	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	476	16,43	5,74	44,3	291,52	0,3	9,27	0,09	90	0,93	91,08	224,95	53,77	2,54		
Итого за день		58,23	39,12	191,64	1362,74	0,85	51,48	0,47	470	3,03	396,18	872,87	295,24	15,58		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 9

Возраст: 3-7 лет

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 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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	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	466	6,03	3,65	45,83	237,46	0,11	15,93	0,09	90	0,87	121,15	94,28	30,81	0,89		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015
СУП 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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ТТК-293,02)	70	7,84	11,62	7,42	180,6	0,04	0	0,03	30	0,7	14	107,8	14	1,4	ТТК-293,02	

КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	130	1,04	3,73	8,49	80,6	0,03	14,73	0,1	100	0,26	78	51,13	0,17	1,04	ТТК-346,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
Итого за Обед	646	17,98	18,19	75,45	562,76	0,21	26,6	0,25	250	1,61	144,73	232,79	49,64	5,41		
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 ИНДЕЙКИ	70	24,07	19,02	6,11	291,67	0,06	1,3	0,02	20		43,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,04	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло сливочное)	130	4,94	4,42	27,13	175,93	0,05	0		0	0,69	9,53	31,2	6,07	0,69	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)	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	476	31,35	23,7	58,75	578,92	0,23	4,24	0,08	80	0,85	85,28	271,46	69,31	3,72		
Итого за день		55,45	45,63	202,71	1484,44	0,56	48,57	0,42	420	3,42	357,46	603,93	151,56	10,38		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

День: 10

Возраст: 3-7 лет

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 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)	200	0,67	0,02	11,1	44,44				0		11,11	2,78	1,44	0,31	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	466	6,92	2,7	60,37	293,12	0,18	6	0,06	60	0,7	141,15	147,28	46,24	5,19		
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	50	0,7	3,01	4,13	46,4	0,01	3,33	0	0	0	17,73	20,32	10,35	0,66	52	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И 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-100,04	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (безглютеновая)	70	11,34	10,36	3,08	151,2			0,06	60	2,24	15,4	121,8	5,6	0,42	ТТК-233,01	

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,74	0,02	0	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87	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	636	19,98	20,65	80,57	643,95	0,33	28,63	0,16	160	2,78	105,58	307,35	75	3,95		
Уплотненный полдник																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71	2015
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	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	
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	476	9,44	16,78	61,51	432,29	0,16	12,79	0,17	170	1,89	78,55	116,59	30,13	2		
Итого за день		41,74	40,31	209,65	1425,16	0,74	49,22	0,39	390	5,37	552,08	747,62	178,37	11,14		

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	422,49	357,72	1990,52	13144,9	6,98	518,51	6,15	6150	93,49	4290,1	6913,09	1978,47	124,97
Среднее значение за период	42,25	35,77	199,05	1314,49	0,7	51,85	0,62	620	9,35	429,01	691,31	197,85	12,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	24	61										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтра к II	Завтра к
3-7 лет	450	639	180	456

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 рецептур 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 рецептур 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.)

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