

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения № 10

Утверждено

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

2022г.

2022г.

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

День: 1

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.с ут)	Е (мг)	Са	Р	Mg			
Завтрак																
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0	0,2	35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	435	1,52	10,22	152,99	301,52	0,12	15	0,09	90	0,33	42,4	26,7	14,38	0,018		
Завтрак II																
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК-442,09	
Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007		
Обед																
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,69	2,2	3,82	37,87	0,01	2,33	0	0	0,67	17,1	21,54	11,83	0,023	ТТК-55	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,74	2,36	1,47	30,1	0,01	9,95	0,05	50	0,43	52,1	78,15	29,05	0,037	ТТК-87	
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	160	0,74	15,47	0	142,17	0,02	3,71	0,07	70	6,81	10,03	20,37	14,1	0,018	ТТК-207,01	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03			0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,008	401	2008
Итого за Обед	570	2,77	21,62	44,08	382,64	0,07	15,99	0,12	120	8,03	98,43	143,46	62,45	0,086		
Уплотненный полдник																
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	160	1,81	7,25	15,68	137,6	0,06	7,47	2,66	2660	1,07	38,4	45,87	69,33	0,045	343	2008
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК-639,01	

ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	355	2,16	8,08	36,65	230,34	0,06	7,47	2,66	2660	1,09	45,3	53,07	73,07	0,045		
Итого за день		7,35	40,1	251,54	991,9	0,27	42,06	2,87	2870	9,63	198,73	248,43	157,1	0,156		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 2

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.с ут)	Е (мг)	Са	Р	Mg				
Завтрак																	
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ДЖЕМОМ	15/10	0,08	0,75	12,95	59,05	0	0,2	0	0	0,06	3,2	1,4	0,64		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	0,006	338	2015	
Итого за Завтрак	440	1,07	6,27	161,44	298,02	0,05	10,2	0,08	80	0,32	23,7	21,1	12,88	0,006			
Завтрак II																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК-442,09		
Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,38	1,8	1,04	34	0,01	1,36	0	0	0	10,72	12,72	6,73	0,015	ТТК-40,16		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	2,06	4,02	6,48	70,6	0,05	14,6	0,03	30	0,52	63,2	102,6	39,1	0,045	ТТК-95,09		
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	160	2,3	0,3	17,3	85,8	0,12	98,24	0,02	20	0,52	49,98	87	38,82	0,026	ТТК-258,04		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК-639,01		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК И ГРУШ)	180	0,18	0,14	25,2	103,5	0,01	1,35	0	0	0,14	6,75	4,5	4,05	0,005	ТТК-394,01		
Итого за Обед	570	5,07	7,76	63,52	362	0,19	115,55	0,05	50	1,21	135,45	206,82	88,97	0,091			
Уплотненный полдник																	
ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С САХАРОМ	160	2,59	5,09	9,89	96	0,09	10,65	0,09	90	0,77	67,05	62,84	35,93	0,006	ТТК-139		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК-639,01		
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	2,34		0	0,07	3,24	2,43	3,24	0,011	ТТК-412,08		
Итого за Уплотненный полдник	355	2,76	5,84	41,21	228,69	0,1	12,99	0,09	90	0,86	72,69	65,27	39,31	0,017			
Итого за день		9,8	20,05	283,99	966,11	0,36	142,34	0,22	220	2,57	244,44	318,39	148,36	0,121			

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 3

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg				
Завтрак																	
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	15/10	0,08	0,75	13,41	60,71	0	0,67	0,01	10	0,15	5,07	4,67	1,8		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,049	338	2015	
Итого за Завтрак	440	2,17	6,37	173,1	348,68	0,06	10,67	0,06	60	0,61	17,57	41,37	47,04	0,049			
Завтрак II																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК-442,09		
Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007			
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	0,011	71	2015	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,7	2,12	2,12	30,25	0,01	9,65	0,05	50	0,43	51,65	78,6	29,5	0,037	81	2017	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	160	1,49	6,08	14,93	132,27	0,1	8,53	0,07	70	0,32	36,27	85,33	10,67	0,073	ТТК-338		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК-639,01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,007	ТТК-443,02		
Итого за Обед	570	3,68	9,96	50,61	318,8	0,15	30,58	0,12	120	1,24	110,92	186,93	55,64	0,128			
Уплотненный полдник																	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	160	0,56	5,74	41,98	221,8	0,05	0,96	0	0	0	13,92	88,64	31,2	0,01	ТТК-334,02		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК-639,01		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,63	0,27	21,96	92,7	0,01	180	0,14	140	0	11,7	2,7	2,7	0,001	441	2008	
Итого за Уплотненный полдник	355	1,27	6,76	70,69	348,55	0,06	180,96	0,14	140	0,02	28,02	91,34	34,04	0,011			
Итого за день		8,02	23,27	312,22	1093,43	0,29	225,81	0,32	320	2,05	169,11	344,84	143,92	0,195			

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 4

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (мкг)		

Завтрак																
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0,027	ТТК-688	
Итого за Завтрак	435	1,62	10,22	153,59	301,32	0,02	15	0,09	90	0,33	41,4	32,7	16,38	0,027		
Завтрак II																
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК-442,09	
Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007		
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	0,006	71	2015
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10	2,24	4,52	7,8	80,2	0,04	14	0,03	30	1,84	65,6	111,6	37,9	0,043	ТТК-94,05	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (с маслом сливочным)	160	2,4	5,92	15,2	123,2	0,04	5,76	0,16	160	0,06	25,6	60,8	36,8	0,074	471	2013
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03			0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,008	401	2008
Итого за Обед	570	5,52	12,07	62,55	380,7	0,13	21,72	0,19	190	2,06	117,2	207,8	87,77	0,131		
Уплотненный полдник																
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	160	1,81	7,25	15,68	137,6	0,06	7,47	2,66	2660	1,07	38,4	45,87	69,33	0,045	343	2008
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	355	2,16	8,08	36,65	230,34	0,06	7,47	2,66	2660	1,09	45,3	53,07	73,07	0,045		
Итого за день		10,2	30,55	270,61	989,76	0,23	47,79	2,94	2940	3,66	216,5	318,77	184,42	0,21		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 5

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg			
Завтрак																
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ДЖЕМОМ	15/10	0,08	0,75	12,95	59,05	0	0,2	0	0	0,06	3,2	1,4	0,64		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430	

ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	5	0	0	0,4	19	16	12	0,013	338	2015
Итого за Завтрак	440	1,07	6,17	161,94	298,02	0,0 4	5,2	0,05	50	0,52	26,7	26,1	15,88	0,013		
Завтрак II																
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,0 2	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК- 442,09	
Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,0 2	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	1,76	46	0,0 2	10,4	0,02	20	1,88	10,4	14,8	8	0,009	ТТК- 29,01	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,74	2,36	1,47	30,1	0,0 1	9,95	0,05	50	0,43	52,1	78,15	29,05	0,037	ТТК-87	
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	160	2,3	0,3	17,3	85,8	0,1 2	98,24	0,02	20	0,52	49,98	87	38,82	0,026	ТТК- 258,04	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК- 639,01	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,0 1	2,16	0	0	0,25	3,53	0	5,58	0,005	ТТК-437	
Итого за Обед	570	3,92	8,25	52,03	302,95	0,1 6	120,75	0,09	90	3,11	120,8 1	179,9 5	81,72	0,077		
Уплотненный полдник																
ГОЛУБЦЫ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ	160	0,42	12,16	15,2	193,6	0,0 5	40	0,04	40	5,44	96	86,4	38,4	0,062	ТТК- 177,01	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК- 639,01	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	0	0,18	13,77	5,22	4,86	0,005	ТТК- 394,02	
Итого за Уплотненный полдник	355	0,53	13	35,81	284,01	0,0 5	41,35	0,04	40	5,64	112,1 7	91,62	43,4	0,067		
Итого за день		6,42	27,6	267,6	962,38	0,2 7	170,9	0,18	180	9,45	272,2 8	322,8 7	148,2	0,164		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 6

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg			
Завтрак																
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	15/10	0,08	0,75	13,41	60,71	0	0,67	0,01	10	0,15	5,07	4,67	1,8		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0	0,2	35	17	11	0,018	ТТК-688	
Итого за Завтрак	440	1,47	6,07	159,6	290,68	0,12	15,67	0,06	60	0,41	44,57	30,37	16,04	0,018		
Завтрак II																
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК-442,09	

Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,0 2	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007		
Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,0 2	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,006	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	2,06	4,02	6,48	70,6	0,0 5	14,6	0,03	30	0,52	63,2	102,6	39,1	0,045	ТТК- 95,09	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	160	2,03	4,59	10,45	99,31	0,0 4	3,63	0,06	60	0,32	32	62,93	30,93	0,075	ТТК-346	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК- 639,01	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	22,5	90,95	0,0 1	2,16	0	0	0,25	3,53	0	0		ТТК- 437,02	
Итого за Обед	570	4,65	10,2	53,69	333,76	0,1 2	22,35	0,09	90	1,16	110,3 3	177,5 3	75,9	0,126		
Уплотненный полдник																
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	160	1,81	7,25	15,68	137,6	0,0 6	7,47	2,66	2660	1,07	38,4	45,87	69,33	0,045	343	2008
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК- 639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	355	2,16	8,08	36,65	230,34	0,0 6	7,47	2,66	2660	1,09	45,3	53,07	73,07	0,045		
Итого за день		9,18	24,53	267,76	932,18	0,3 2	49,09	2,81	2810	2,84	212,8	286,1 7	172,2 1	0,196		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 7

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Фенилаланин (мкг)		
Завтрак																
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	0,006	338	2015
Итого за Завтрак	435	1,12	10,42	155,29	310,52	0,05	10	0,12	120	0,33	23,4	20,7	12,38	0,006		
Завтрак II																
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК-442,09	
Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007		
Обед																
ВИНЕГРЕТ	40	0,56	4,04	2,64	49,2	0,01	4,4	0,1	100	1,84	15,2	14,4	0,52	0,024	ТТК-51	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	2,06	4,02	6,48	70,6	0,05	14,6	0,03	30	0,52	63,2	102,6	39,1	0,045	ТТК-95,09	

РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	160	0,56	5,74	41,98	221,8	0,05	0,96	0	0	0	13,92	88,64	31,2	0,01	ТТК-334,02	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03			0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,008	401	2008
Итого за Обед	570	3,78	15,39	89,89	514,1	0,14	19,96	0,13	130	2,48	111,52	229,04	78,29	0,087		
Уплотненный полдник																
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	160	1,79	10,88	25,73	208	0,08	11,52	0,03	30	3,07	51,2	56,32	26,88	0,037	ТТК-140	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	355	2,14	11,71	46,7	300,74	0,08	11,52	0,03	30	3,09	58,1	63,52	30,62	0,037		
Итого за день		7,94	37,7	309,7	1202,76	0,29	45,08	0,28	280	6,08	205,62	338,46	128,49	0,137		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 8

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg			
Завтрак																
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ДЖЕМОМ	15/10	0,08	0,75	12,95	59,05	0	0,2	0	0	0,06	3,2	1,4	0,64		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,049	338	2015
Итого за Завтрак	440	2,17	6,37	172,64	347,02	0,06	10,2	0,05	50	0,52	15,7	38,1	45,88	0,049		
Завтрак II																
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК-442,09	
Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007		
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	0,011	71	2015
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10	2,24	4,52	7,8	80,2	0,04	14	0,03	30	1,84	65,6	111,6	37,9	0,043	ТТК-94,05	
КАПУСТА ОТВАРНАЯ (с маслом сливочным)	160	3,04	6,08	7,84	99,2	0,05	101,49	0,01	10	3,52	82,9	52,64	27,44	0,094	471	2013
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК-639,01	

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК И ГРУШ)	180	0,18	0,14	25,2	103,5	0,01	1,35	0	0	0,14	6,75	4,5	4,05	0,005	ТТК-394,01	
Итого за Обед	570	6,05	12,32	55,86	359,8	0,12	123,84	0,04	40	5,81	165,65	179,14	77,66	0,153		
Уплотненный полдник																
ИКРА МОРКОВНАЯ	160	3,51	7,33	17,39	149,92	0,08	8,19		0	4,35	49,01	112	66,03	0,08	54	2011
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	355	3,86	8,16	38,36	242,66	0,08	8,19	0	0	4,37	55,91	119,2	69,77	0,08		
Итого за день		12,98	27,03	284,68	1026,88	0,28	145,83	0,09	90	10,88	249,86	361,64	200,51	0,289		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ		День: 9				Возраст: 1-3 года											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. с ут)	Е (мг)	Са	Р	Mg				
Завтрак																	
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	15/10	0,08	0,75	13,41	60,71	0	0,67	0,01	10	0,15	5,07	4,67	1,8		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0,027	ТТК-688		
Итого за Завтрак	440	1,57	6,07	160,2	290,48	0,02	15,67	0,06	60	0,41	43,57	36,37	18,04	0,027			
Завтрак II																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК-442,09		
Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007			
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	0,006	71	2015	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,7	2,12	2,12	30,25	0,01	9,65	0,05	50	0,43	51,65	78,6	29,5	0,037	81	2017	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	160	0,56	5,74	41,98	221,8	0,05	0,96	0	0	0	13,92	88,64	31,2	0,01	ТТК-334,02		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК-639,01		
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	2,34		0	0,07	3,24	2,43	3,24	0,011	ТТК-412,08		
Итого за Обед	570	1,78	9,4	82,93	423,59	0,09	14,91	0,05	50	0,57	80,41	181,67	69,81	0,064			
Уплотненный полдник																	
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	160	1,81	7,25	15,68	137,6	0,06	7,47	2,66	2660	1,07	38,4	45,87	69,33	0,045	343	2008	

ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК-639,01	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,63	0,27	21,96	92,7	0,01	180	0,14	140	0	11,7	2,7	2,7	0,001	441	2008
Итого за Уплотненный полдник	355	2,52	8,27	44,39	264,35	0,07	187,47	2,8	2800	1,09	52,5	48,57	72,17	0,046		
Итого за день		6,77	23,92	305,34	1055,82	0,2	221,65	2,91	2910	2,25	189,08	291,81	167,22	0,144		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 10

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg				
Завтрак																	
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,02	0	0,05	50	0,06	0,5	2,3	0,04		ТТК-189,09		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/5	0,13	4,9	6,8	71,55	0	0	0,04	40	0,07	2,9	1	0,14		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2		ТТК-430		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	0,013	338	2015	
Итого за Завтрак	435	1,12	10,32	155,79	310,52	0,04	5	0,09	90	0,53	26,4	25,7	15,38	0,013			
Завтрак II																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007	ТТК-442,09		
Итого за Завтрак II	180	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	25,2	7,2	0,007			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	1	1,33	3,73	25,33		0	0	0	0,6	14,2	3,07	8,47	0,02	ТТК-33		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	2,24	4,08	8,94	81,4	0,06	13,46	0,14	140	0,52	65,6	110,4	42,7	0,075	ТТК-90,01		
ТЫКВА ОТВАРНАЯ (с маслом сливочным)	160	1,76	5,92	11,04	105,6	0,06	7,44	0,03	30	0,82	47,39	44,65	24,99	0,054	471	2013	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	30	0,15	1,5	13,5	68,1	0	0	0	0	0,03	4,8	0	0,27		ТТК-639,01		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0	25,38	85,5	0,02	1,8	0,02	20	0,81	26,1	25,2	0	0,043	ТТК-440		
Итого за Обед	570	6,05	12,83	62,59	365,93	0,14	22,7	0,19	190	2,78	158,09	183,32	76,43	0,192			
Уплотненный полдник																	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	160	1,28	4,59	10,45	99,2	0,04	18,13	0,12	120	0,32	96	62,93	0,21	0,076	ТТК-346,02		
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	15	0,08	0,75	6,75	34,05	0	0	0	0	0,02	2,4	0	0,14		ТТК-639,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6		ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	355	1,63	5,42	31,42	191,94	0,04	18,13	0,12	120	0,34	102,9	70,13	3,95	0,076			

Итого за день	9,7	28,75	267,62	945,79	0,24	49,43	0,4	400	3,83	299,99	304,35	102,96	0,288
---------------	-----	-------	--------	--------	------	-------	-----	-----	------	--------	--------	--------	-------

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. с ут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	
Итого за период	88,36	283,5	2821,06	10167,01	2,75	1139,98	13,02	13020	53,24	2258,41	3135,73	1553,39	1,9
Среднее значение за период	8,84	28,35	282,11	1016,7	0,28	114	1,3	1300	5,32	225,84	313,57	155,34	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3	25	111										
Сбалансированность	0	0	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	355	570	180	438

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 диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2013.-808 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011,- 584 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 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)