

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения № 10

2022г.

Сер. В. В. Юсупов

Утверждено

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

2022г.

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

День: 1

Возраст: 3-7 лет

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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		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	475	1,58	10,24	156,15	314,56	0,12	15	0,09	90	0,33	43,4	28,3	15,18	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	50	0,87	2,76	4,77	47,33	0,02	2,91	0	0	0,83	21,37	26,92	14,79	0,028	ТТК-55	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/10	0,84	2,53	1,69	32,92	0,01	10,34	0,05	50	0,44	53,48	79,62	29,68	0,041	ТТК-87	
ПЛОВ С ОВОЩАМИ	200	0,92	19,33	0	177,71	0,03	4,64	0,09	90	8,51	12,53	25,47	17,63	0,023	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 СУЩЕНЫХ (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	650	3,23	26,21	45,25	430,46	0,09	17,89	0,14	140	9,9	106,58	155,41	69,57	0,1		
Уплотненный полдник																
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	200	2,27	9,07	19,6	172	0,08	9,33	3,32	3320	1,33	48	57,33	86,67	0,056	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	415	2,65	9,91	42,15	271,26	0,08	9,33	3,32	3320	1,35	55,4	65,33	90,81	0,056		
Итого за день		8,36	46,54	261,37	1093,68	0,31	45,82	3,55	3550	11,76	217,98	274,24	182,76	0,181		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 2

Возраст: 3-7 лет

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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		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	480	1,13	6,29	164,6	311,06	0,05	10,2	0,08	80	0,32	24,7	22,7	13,68	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	50	0,47	2,25	1,3	42,5	0,01	1,7	0	0	0	13,4	15,9	8,42	0,018	ТТК-40,16		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2,42	4,52	7,7	81,52	0,06	15,92	0,03	30	0,54	66,8	108,96	41,74	0,051	ТТК-95,09		
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	200	2,88	0,38	21,63	107,25	0,15	122,8	0,03	30	0,65	62,48	108,75	48,53	0,033	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	650	6,1	8,79	69,33	402,87	0,23	141,77	0,06	60	1,36	154,23	238,11	103,01	0,107			
Уплотненный полдник																	
ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С САХАРОМ	200	3,24	6,36	12,36	120	0,11	13,31	0,11	110	0,96	83,82	78,55	44,91	0,007	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	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	2,6		0	0,08	3,6	2,7	3,6	0,012	ТТК-412,08		
Итого за Уплотненный полдник	415	3,42	7,11	46,41	263,65	0,12	15,91	0,11	110	1,06	89,82	81,25	48,65	0,019			
Итого за день		11,55	22,37	298,16	1054,98	0,42	171,48	0,25	250	2,92	281,35	367,26	172,54	0,139			

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ		День: 3				Возраст: 3-7 лет											
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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		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	480	2,23	6,39	176,26	361,72	0,06	10,67	0,06	60	0,61	18,57	42,97	47,84	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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,014	71	2015	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/10	0,78	2,24	2,47	33,1	0,01	9,98	0,05	50	0,44	52,94	80,16	30,22	0,042	81	2017	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	1,87	7,6	18,67	165,33	0,12	10,67	0,09	90	0,4	45,33	106,67	13,33	0,091	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	650	4,25	11,62	55,08	356,91	0,18	34,8	0,14	140	1,4	122,67	212,43	61,02	0,154			
Уплотненный полдник																	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	0,7	7,17	52,47	277,25	0,06	1,2	0	0	0	17,4	110,8	39	0,013	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	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	160	0	13	3	3	0,001	441	2008	
Итого за Уплотненный полдник	415	1,48	8,22	83,62	414,3	0,07	201,2	0,16	160	0,02	32,8	113,8	42,14	0,014			
Итого за день		8,86	26,41	332,78	1210,33	0,33	250,27	0,36	360	2,21	186,64	394,4	158,2	0,224			

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ		День: 4		Возраст: 3-7 лет					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическа	Витамины		Минеральные вещества (мг)	Аминокислоты	№ рецепту	Сборник

	и	Б	Ж	У	я ценност ь (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.су т)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Фенилалан ин (мкг)	ры	рецепт ур
Завтрак																
КАША НИЗКОБЕЛКОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	0,35	5,05	126,05	139,8	0,0 2	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		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	475	1,68	10,24	156,75	314,36	0,0 2	15	0,09	90	0,33	42,4	34,3	17,18	0,027		
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																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6	0,0 2	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,007	71	2015
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10	2,64	5,12	9,29	93,04	0,0 4	15,2	0,04	40	2,13	69,68	119,7 6	40,3	0,048	ТТК- 94,05	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (с маслом сливочным)	200	3	7,4	19	154	0,0 5	7,2	0,2	200	0,08	32	76	46	0,092	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 СУЩЕННЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,0 3			0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,008	401	2008
Итого за Обед	650	6,59	14,16	68,03	425,54	0,1 4	24,85	0,24	240	2,38	129,3 8	234,1 6	100,7 7	0,155		
Уплотненный полдник																
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	200	2,27	9,07	19,6	172	0,0 8	9,33	3,32	3320	1,33	48	57,33	86,67	0,056	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	415	2,65	9,91	42,15	271,26	0,0 8	9,33	3,32	3320	1,35	55,4	65,33	90,81	0,056		
Итого за день		11,82	34,49	284,75	1088,56	0,2 6	52,78	3,65	3650	4,24	239,7 8	358,9 9	215,9 6	0,245		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 5

Возраст: 3-7 лет

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 ДЖЕМОМ	15/10	0,08	0,1	12,95	59,05	0	0,2	0	0	0,06	3,2	1,4	0,64		ТТК-639,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		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	480	1,13	6,19	165,1	311,06	0,04	5,2	0,05	50	0,52	27,7	27,7	16,68	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 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	0,012	ТТК-29,01	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/10	0,84	2,53	1,69	32,92	0,01	10,34	0,05	50	0,44	53,48	79,62	29,68	0,041	ТТК-87	
ЖАРКОЕ ОВОЩНОЕ	200	2,88	0,38	21,63	107,25	0,15	122,8	0,03	30	0,65	62,48	108,75	48,53	0,033	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	0,01	2,16	0	0	0,25	3,53	0	5,58	0,005	ТТК-437	
Итого за Обед	650	4,75	9,51	57,02	338,72	0,19	148,3	0,1	100	3,72	137,29	206,87	94,06	0,091		
Уплотненный полдник																
ГОЛУБЦЫ С НИЗКОБЕЛКОВОЙ КРУПОЙ	200	0,52	15,2	19	242	0,06	50	0,05	50	6,8	120	108	48	0,078	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	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,005	ТТК-394,02	
Итого за Уплотненный полдник	415	0,63	16,05	41,15	338,67	0,06	51,5	0,05	50	7,02	137,7	113,8	53,54	0,083		
Итого за день		7,41	31,93	281,09	1065,85	0,31	208,6	0,2	200	11,44	315,29	373,57	171,48	0,194		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 6

Возраст: 3-7 лет

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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		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	480	1,53	6,09	162,76	303,72	0,12	15,67	0,06	60	0,41	45,57	31,97	16,84	0,018		

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																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6	0,0 2	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,007	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2,42	4,52	7,7	81,52	0,0 6	15,92	0,03	30	0,54	66,8	108,9 6	41,74	0,051	ТТК-95,09	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	200	2,53	5,73	13,07	124,13	0,0 5	4,53	0,08	80	0,4	40	78,67	38,67	0,093	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	18	72,95	0,0 1	2,16	0	0	0,25	3,53	0	5,58	0,005	ТТК-437	
Итого за Обед	650	5,58	11,85	53,22	352,7	0,1 4	25,06	0,11	110	1,27	123,6 3	202,6 3	93,26	0,156		
Уплотненный полдник																
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	200	2,27	9,07	19,6	172	0,0 8	9,33	3,32	3320	1,33	48	57,33	86,67	0,056	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	415	2,65	9,91	42,15	271,26	0,0 8	9,33	3,32	3320	1,35	55,4	65,33	90,81	0,056		
Итого за день		10,66	28,03	275,95	1005,08	0,3 6	53,66	3,49	3490	3,21	237,2	325,1 3	208,1 1	0,237		

ВИНЕГРЕТ	50	0,7	5,1	3,3	61,5	0,0 1	5,5	0,13	130	2,3	19	18	0,65	0,03	ТТК-51	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2,42	4,52	7,7	81,52	0,0 6	15,92	0,03	30	0,54	66,8	108,9 6	41,74	0,051	ТТК-95,09	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	0,7	7,17	52,47	277,25	0,0 6	1,2	0	0	0	17,4	110,8	39	0,013	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	0,0 3			0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,008	401	2008
Итого за Обед	650	4,42	18,33	102,26	592,77	0,1 6	22,62	0,16	160	2,96	122,4	261,1 6	88,86	0,102		
Уплотненный полдник																
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	2,24	13,6	32,16	260	0,1	14,4	0,03	30	3,84	64	70,4	33,6	0,046	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	415	2,62	14,44	54,71	359,26	0,1	14,4	0,03	30	3,86	71,4	78,4	37,74	0,046		
Итого за день		9,12	43,39	333,24	1352,99	0,3 3	50,62	0,31	310	7,33	230,8	387,0 6	146,9 8	0,161		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 8

Возраст: 3-7 лет

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. су т)	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		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	480	2,23	6,39	175,8	360,06	0,06	10,2	0,05	50	0,52	16,7	39,7	46,68	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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,014	71	2015	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10	2,64	5,12	9,29	93,04	0,04	15,2	0,04	40	2,13	69,68	119,76	40,3	0,048	ТТК-94,05		
КАПУСТА ОТВАРНАЯ (с маслом сливочным)	200	3,8	7,6	9,8	124	0,06	126,86	0,01	10	4,4	103,62	65,8	34,3	0,118	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	650	7,32	14,46	59,69	399,64	0,14	152,16	0,05	50	7,05	191,85	203,06	88,92	0,185		
Уплотненный полдник																
ИКРА МОРКОВНАЯ	200	4,38	9,17	21,73	187,4	0,1	10,23		0	5,43	61,27	140	82,53	0,1	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	415	4,76	10,01	44,28	286,66	0,1	10,23	0	0	5,45	68,67	148	86,67	0,1		
Итого за день		15,21	31,04	297,59	1123,76	0,32	176,19	0,1	100	13,2	289,82	415,96	229,47	0,341		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 9

Возраст: 3-7 лет

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. су т)	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		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	480	1,63	6,09	163,36	303,52	0,02	15,67	0,06	60	0,41	44,57	37,97	18,84	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	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,007	71	2015	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/10	0,78	2,24	2,47	33,1	0,01	9,98	0,05	50	0,44	52,94	80,16	30,22	0,042	81	2017	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	0,7	7,17	52,47	277,25	0,06	1,2	0	0	0	17,4	110,8	39	0,013	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	650	2,07	10,96	93,96	483,09	0,1	15,97	0,05	50	0,59	86,88	208,39	79,73	0,073			
Уплотненный полдник																	
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	200	2,27	9,07	19,6	172	0,08	9,33	3,32	3320	1,33	48	57,33	86,67	0,056	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	200	0,7	0,1	24,4	103	0,01	200	0,16	160	0	13	3	3	0,001	441	2008
Итого за Уплотненный полдник	415	3,05	10,12	50,75	309,05	0,09	209,33	3,48	3480	1,35	63,4	60,33	89,81	0,057		
Итого за день		7,65	27,35	325,89	1173,06	0,23	244,57	3,59	3590	2,53	207,45	331,89	195,58	0,164		

Рацион: ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

День: 10

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			Аминокислоты Фенилаланин (мкг)	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		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	475	1,18	10,34	158,95	323,56	0,04	5	0,09	90	0,53	27,4	27,3	16,18	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	50	1,25	1,67	4,67	31,67		0	0	0	0,75	17,75	3,83	10,58	0,025	ТТК-33	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2,64	4,6	10,66	94,48	0,07	14,55	0,17	170	0,54	69,68	118,32	46,06	0,087	ТТК-90,01	
ТЫКВА ОТВАРНАЯ (с маслом сливочным)	200	2,2	7,4	13,8	132	0,08	9,29	0,04	40	1,03	59,24	55,81	31,24	0,068	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	650	7,14	15,17	68,01	411,75	0,17	25,64	0,23	230	3,16	177,57	203,16	88,15	0,223		
Уплотненный полдник																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	200	1,6	5,73	13,07	124	0,05	22,67	0,15	150	0,4	120	78,67	0,27	0,095	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4		ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	415	1,98	6,57	35,62	223,26	0,05	22,67	0,15	150	0,42	127,4	86,67	4,41	0,095		
Итого за день		11,2	32,26	280,4	1035,97	0,28	56,91	0,47	470	4,29	344,97	342,33	115,94	0,338		

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.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	
Итого за период	101,84	323,81	2971,22	11204,26	3,15	1310,9	15,97	15970	63,13	2551,28	3570,83	1797,02	2,224
Среднее значение за период	10,18	32,38	297,12	1120,43	0,32	131,09	1,6	1600	6,31	255,13	357,08	179,7	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	4	26	106										
Сбалансированность	0	0	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	415	650	180	478

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)