

Согласовано
Директор государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения № 16

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

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ ЦЕЛИАКИЯ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА, В СООТВЕТСВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	30	0,3	11	78	26	0,6	323	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 С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
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	436	7,79	8,12	73,91	401,18	0,15	5	0,12	120	0,87	133,04	178,9	57,67	4,38		
Завтрак II																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	20		226,8	170,1	26,1	1,8	434	2008
Итого за Завтрак II	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	20		226,8	170,1	26,1	1,8		
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 ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	571	15,88	11,01	60,67	407,46	0,32	44,75	0,22	220	1,64	133,62	305,46	89,34	5,15		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	110	4,03	3,52	22,95	140,07	0,04		0,02	20	0,59	8,07	26,4	5,13	0,59	ТТК-331,1	

ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	396	12,32	8,91	52,76	340,57	0,17	1,75	0,09	90	0,73	44,44	122,86	38,01	2,8		
Итого за день		41,48	32,81	196,43	1250,91	0,71	54,2	0,45	450	3,24	537,9	777,32	211,12	14,13		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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 РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	0,05	50	0,36	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-183,01		
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 С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430		
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	6,93	7,97	63,79	358,05	0,25	11,2	0,14	140	0,66	107,84	167,1	58,6	5,98			
Завтрак II																	
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,51	28,17	0,01	2,85	0	0	0,82	10,55	12,29	6,27	0,4	33	2011	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	30	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	213	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/15	3,95	4,3	12	102,52	0,09	17,9	0,15	150	0,58	68,9	135	45,4	2,52	ТТК-92,02		
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	160	17,17	21,87	26,88	345,6	0,06	1,07	0,16	160	0,96	60,8	199,47	39,47	1,17	ТТК-265		
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		
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,09	0,09	22,41	90,81	0	1,89	0,09	90	0	7,56	9	1,71	0,05	ТТК-437		
Итого за Обед	571	24,17	29,42	77,15	642,53	0,27	23,71	0,49	490	2,51	164,35	403,51	106,9	4,97			
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 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		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	110	2,29	4,22	18,15	120,08	0,01	16,5	0,04	40	0,18	14,67	62,33	25,67	0,92	ТТК-123		
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	10	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402		
Итого за Уплотненный полдник	396	10,81	9,62	62,35	379,78	0,17	18,81	0,12	120	0,77	63,04	174,69	69,35	2,82			

Итого за день	47,31	1,81	210,85	1452,36	0,73	54,62	0,75		3,94	558,43	910,9	260,05	13,77		
---------------	-------	------	--------	---------	------	-------	------	--	------	--------	-------	--------	-------	--	--

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,58	6,87	26,03	192,58	0,14	0,97	0,04	40	0,39	93,87	171,29	82,26	2,9	184	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 С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	426	8,97	7,32	60,04	342,23	0,24	15,97	0,1	100	0,69	142,91	229,19	111,26	4,28		
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	2,76	32	0,01	15,6	0,02	20	0,96	20,8	10,8	6	0,28	35	2008
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	1,99	14,4	90,41	0	1,5	0,05	50	0,32	21,17	21,6	0,3	0,01	ТТК-106	
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	0	0,18	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	546	23,67	21,47	58,58	522,18	0,22	23,78	0,14	140	3,91	89,18	268,79	62,36	4,61		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	160	3,79	6,63	22,1	163,22	0,12	0	0,03	30	3,66	80,76	42,67	1,52	0,03	ТТК-217,02	
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 С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	0	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431	
Итого за Уплотненный полдник	356	5,3	6,9	49,77	281,4	0,22	1,8	0,09	90	3,76	99	80,17	18,82	1,06		
Итого за день		43,34	35,87	175,59	1201,61	0,75	43,35	0,33	330	8,36	557,89	754,55	219,44	9,95		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 4

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																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С СЫРОМ	150/10	8	8,07	31,3	239,33	0,06	0		0	0,87	99	86	10,67	0,9	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 С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	42,4	0	0,8	0	0	0,08	4,8	8	0	0,16	ТТК-430,02	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
Итого за Завтрак	436	10,91	8,83	77,57	437,41	0,2	10,8	0,06	60	1,45	122,84	150,5	65,47	2,24		
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
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
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	
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	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,05	148,87	0,01	0	0,04	40	0,22	2,2	44,73	13,93	0,44	ТТК-325,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
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	0,54	401	2008
Итого за Обед	561	19,68	20,34	77,82	573,95	0,28	14,9	0,23	230	2,44	62,54	286,43	76,93	4,34		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	160	4,75	2,62	9,96	82,45	0,05	1,23	0	0	1,07	24,62	14,77	6,4	2,46	ТТК-423	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	340	5,02	2,7	24,18	141,14	0,05	1,23	0	0	1,07	29,12	21,97	10	3,36		
Итого за день		41,01	33,67	187,13	1224,5	0,57	27,83	0,29	290	4,96	437,7	624,5	177,6	9,94		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,68	23,61	177,1	0,12	0,97	0,04	40	0,1	106,45	133,55	34,84	1,94	189	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 С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
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	7,71	7,13	57,02	326,95	0,32	15,97	0,1	100	0,4	156,49	185,45	61,84	3,32		

Завтрак II

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02			226,8	170,1	26,1	1,8	434	2008
Итого за Завтрак II	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	20		226,8	170,1	26,1	1,8		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,51	28,17	0,01	2,85	0	0	0,82	10,55	12,29	6,27	0,4	33	2011
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	30	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	213	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,56	6,6	10,44	115,6	0,06	12,8	0,14	140	0,61	64,7	142,2	43,3	2,4	91	2008
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Обед	571	10,63	14,75	51,61	381,78	0,21	15,65	0,26	260	1,9	121,36	292,64	94,95	5,17		
Уплотненный полдник																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	5,12	15,36	23,84	254,08	0,06	4,8		0	3,36	60,8	44,8	1,76	0,8	ТТК-306	
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	10	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402	
Итого за Уплотненный полдник	356	6,91	15,63	65,64	430,85	0,18	4,8	0,07	70	3,91	90,74	94	28,96	2,01		
Итого за день		30,74	42,28	183,36	1241,28	0,78	39,12	0,45	450	6,21	595,39	742,19	211,85	12,3		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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																
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0,23	13,05	83,1	29,25	0,66	334	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	336	7,26	8,18	57,21	331,93	0,15	0,9	0,09	90	0,4	116,09	168	48,92	2,14		
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	2,76	32	0,01	15,6	0,02	20	0,96	20,8	10,8	6	0,28	35	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	6,08	2,32	5,42	65,72	0,06	2,25	0,14	140	0,22	68,2	54,35	6,35	0,72	ТТК-110	
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	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439	2008
Итого за Обед	566	13,55	17,71	73,46	506,58	0,19	21,48	0,31	310	2,47	140,24	151,22	29,16	2,04		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	160	3,79	6,63	22,1	163,22	0,12	0	0,03	30	3,66	80,76	42,67	1,52	0,03	ТТК-217,02	
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 С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	356	5,31	6,89	49,59	281,59	0,22	0	0,09	90	3,76	96,3	78,37	17,92	1,51		
Итого за день		31,52	32,96	187,46	1175,9	0,63	24,18	0,49	490	6,63	579,43	573,99	123	5,69		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 7

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																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С СЫРОМ	150/10	8	8,07	31,3	239,33	0,06	0		0	0,87	99	86	10,67	0,9	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 С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
Итого за Завтрак	436	10,99	8,82	78,21	447,18	0,2	10	0,06	60	1,37	122,04	148,9	68,67	2,88		
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
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	0,4	ТТК-51	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,92	7,04	7,8	109,6	0,05	14	0,12	120	1,93	70,1	139,2	39,7	2,34	94	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	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	110	2,54	3,64	22,95	134,75	0,03	0,66	0	0	0	9,57	60,94	21,45	0,49	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	571	16,59	15,65	72,63	498,16	0,24	22,29	0,28	280	4,39	125,07	319,5	82,36	5		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	160	4,75	2,62	9,96	82,45	0,05	1,23	0	0	1,07	24,62	14,77	6,4	2,46	ТТК-423	

КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕНЫХ (ИЗИОМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03				0,09	14,4	23,4	7,2	0,54	401	2008
Итого за Уплотненный полдник	340	5,2	2,71	35,25	186,85	0,08	1,23	0	0	1,16	39,02	38,17	13,6	3		
Итого за день		38,18	28,98	193,65	1204,19	0,56	34,42	0,34	340	6,92	509,3	672,1	189,8	10,8		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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 ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	60	0,15	136,5	129	25,5	0	190	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 С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430		
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	6,54	8,15	55,81	326,85	0,21	11,5	0,15	150	0,45	167,54	174,9	50,5	3,58			
Завтрак II																	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	20		226,8	170,1	26,1	1,8	434	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	20		226,8	170,1	26,1	1,8			
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	
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	92	2008	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	17,33	4,71	13,33	168	0,05	4,44	0,23	230	0,8	38,22	62,22	38,22	0,71	ТТК-342,01		
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	10	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402		
Итого за Обед	561	23,4	9,3	68,17	453,17	0,28	18,64	0,42	420	1,84	93,26	196,22	94,42	3,3			
Уплотненный полдник																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	50	17,19	13,58	4,37	208,33	0,04	0,92	0,02	20		31	136,42	29	1,32	ТТК-277,02		
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		
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	22,5	90,95	0,01	2,16	0	0	0,25	3,53	0	0	0,15	ТТК-437,02		
Итого за Уплотненный полдник	396	21,16	17,81	55,71	466,36	0,26	8,15	0,11	110	0,54	89,24	236,85	68,67	3,1			
Итого за день		56,59	40,03	188,78	1348,08	0,82	40,99	0,7	700	2,83	576,84	778,07	239,69	11,78			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

Возраст: 1-3 года

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ		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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	0,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04		0,45	99,5	106	23	1	189	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 С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
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	431	5,84	6,9	57,86	319,35	0,17	6	0,1	100	0,95	133,54	156,9	51	4,68		
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																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,87	2,76	12,12	88,92	0,08	7,5	0,14	140	0,24	22,5	55,8	15,3	0,9	ТТК-100,2	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (безглютеновая)	50	8,1	7,4	2,2	108			0,04	40	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 ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	561	15,97	14,08	68,37	464,75	0,3	24,02	0,26	260	2,2	87,16	248	61,65	3,66		
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 С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	0	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431	
Итого за Уплотненный полдник	396	7,44	13,52	57,08	378,96	0,14	10,63	0,15	150	1,48	62,24	103,67	28,41	1,85		
Итого за день		34,65	34,68	190,51	1218,86	0,68	42,45	0,51	510	4,63	509,74	684,97	168,06	10,19		

[illegible]

Сбалансированность	1	1	4
--------------------	---	---	---

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтра к II	Завтра к
1-3 года	369	563	180	421

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 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.

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)