

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения № 16

2022г.

Утверждено

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

2022г.

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

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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	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	476	7,85	8,14	77,07	414,22	0,15	5	0,12	120	0,87	134,04	180,5	58,47	4,58			
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	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 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	646	19,44	11,55	65,02	444,33	0,37	52,13	0,24	240	1,9	147,79	345,19	98,67	5,48			
Уплотненный полдник																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	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 растительное)	130	4,77	4,16	27,13	165,53	0,05		0,03	30	0,69	9,53	31,2	6,07	0,69	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	476	15,83	11,62	59,51	405,8	0,18	2,59	0,1	100	0,85	55,65	153,72	46,5	3,32		
Итого за день		48,61	36,08	210,69	1366,05	0,77	62,42	0,48	480	3,62	564,28	849,51	229,74	15,18		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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.су т)	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	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	466	6,99	7,99	66,95	371,09	0,25	11,2	0,14	140	0,66	108,84	168,7	59,4	6,18			
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	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,87	4,28	14,26	111,12	0,1	18,44	0,17	170	0,58	69	138,56	49,14	2,56	ТТК-92,02		
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	21,47	27,33	33,6	432	0,08	1,33	0,2	200	1,2	76	249,33	49,33	1,47	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	646	27,39	34,92	87,72	740,56	0,29	26,41	0,52	520	3,25	181,18	445,88	123,43	5,33			
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		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	130	2,71	4,98	21,45	141,92	0,01	19,5	0,04	40	0,22	17,33	73,67	30,33	1,08	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	200	0,6	0,1	31,7	130,1	0,02	0	0,01	10	0,5	21	23	16	0,7	ТТК-402		
Итого за Уплотненный полдник	476	14,01	12,45	69,85	448,28	0,17	22,93	0,12	120	0,88	75,85	214,79	82,76	3,35			

Итого за день	53,79	16	232,08	1631,93	0,75	61,44	0,78	1	4,79	589,07	994,97	290,79	14,86
---------------	-------	----	--------	---------	------	-------	------	---	------	--------	--------	--------	-------

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	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	466	9,03	7,34	63,2	355,27	0,24	15,97	0,1	100	0,69	143,91	230,79	112,06	4,48		
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	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	20	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	60	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106	
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	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	626	29,07	26,68	65,73	619,2	0,25	29,32	0,15	150	4,8	104,22	326,47	73,52	5,48		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	200	4,74	8,29	27,62	204,02	0,15	0	0,04	40	4,57	100,95	53,33	1,9	0,04	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	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
Итого за Уплотненный полдник	416	6,28	8,57	56,89	328,7	0,25	2	0,1	100	4,67	119,99	91,83	19,7	1,12		
Итого за день		49,78	42,77	193,02	1358,97	0,81	49,09	0,35	350	10,16	594,92	825,49	232,28	11,08		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 4

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.су т)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		к

		Б	Ж	У	я ценност ь (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.су т)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	ры	рецепт ур
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С СЫРОМ	140/15	8,77	9,21	29,21	243,97	0,06	0		0	0,85	142,2 7	108,6	12,03	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	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	0	0,1	6	10	5	0,2	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	471	11,72	9,99	78,48	461,35	0,2	11	0,06	60	1,45	167,3 1	175,1	71,83	2,28		
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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	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	
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	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,46	28,43	175,93	0,02	0	0,04	40	0,26	2,6	52,87	16,47	0,52	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 (ИЗИУМ)	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	636	24,56	25,15	85,75	668,49	0,32	18,37	0,25	250	3,16	69,76	339,3 3	90,31	5,11		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	200	5,93	3,28	12,45	103,07	0,07	1,53	0	0	1,33	30,77	18,47	8	3,08	ТТК-423	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	400	6,23	3,37	28,25	168,28	0,07	1,53	0	0	1,33	35,77	26,47	12	4,08		
Итого за день		47,91	40,31	200,04	1370,12	0,63	31,8	0,31	310	5,94	496,0 4	706,5	199,3 4	11,47		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 5

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0			0	5	8	4	1	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	476	10,07	10,12	60,18	376,32	0,32	15,97	0,13	130	0,47	245,49	237,05	66,31	3,62		
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																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,32	6,28	12,46	119,84	0,07	13,76	0,16	160	0,6	66,2	141,76	45,82	2,42	91	2008
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 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	646	10,26	15,81	68,89	459,84	0,23	20,31	0,26	260	2,56	132,45	298,35	107,34	5,37		
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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,4	19,2	29,8	317,6	0,08	6		0	4,2	76	56	2,2	1	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	476	8,37	19,53	60,01	449,69	0,2	8,94	0,06	60	4,36	102,24	110,5	27,4	2,88		
Итого за день		34,19	50,23	198,17	1387,55	0,82	47,92	0,47	470	7,39	706,98	816	227,15	13,67		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ		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																	
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за Завтрак	376	7,32	8,2	60,37	344,97	0,15	0,9	0,09	90	0,4	117,09	169,6	49,72	2,34			
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	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	20	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	11,01	4,45	6,63	108,3	0,08	2,7	0,16	160	0,32	85,04	100,42	12,1	1,44	ТТК-110	
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	
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	666	20,01	23,64	82,33	620,15	0,22	26,29	0,35	350	3,08	171,88	213,93	37,19	2,94		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	200	4,74	8,29	27,62	204,02	0,15	0	0,04	40	4,57	100,95	53,33	1,9	0,04	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	416	6,29	8,56	56,69	328,91	0,25	0	0,1	100	4,67	116,99	89,83	18,7	1,62		
Итого за день		39,02	40,58	206,59	1349,83	0,69	28,99	0,54	540	8,15	632,76	649,76	132,61	6,9		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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.сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С СЫРОМ	140/15	8,77	9,21	29,21	243,97	0,06	0		0	0,85	142,27	108,6	12,03	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	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	471	11,82	9,98	79,28	464,86	0,2	10	0,06	60	1,35	166,31	173,1	70,83	3,08		
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	50	0,7	5,05	3,3	61,5	0,01	5,5	0,13	130	2,3	19	18	0,65	0,5	ТТК-51	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,76	6,8	9,29	112,64	0,05	15,2	0,15	150	2,19	72,68	138,16	41,5	2,35	94	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	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0	0	11,31	72,02	25,35	0,58	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-	

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	639,1	
Итого за Обед	646	20,29	17,31	79,3	554,57	0,27	25,28	0,34	340	5,28	138,33	362,28	89,9	5,31		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	200	5,93	3,28	12,45	103,07	0,07	1,53	0	0	1,33	30,77	18,47	8	3,08	ТТК-423	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,5	0,1	28,1	116	0,03			0	0,1	16	26	8	0,6	401	2008
Итого за Уплотненный полдник	400	6,43	3,38	40,55	219,07	0,1	1,53	0	0	1,43	46,77	44,47	16	3,68		
Итого за день		43,94	32,47	206,69	1310,5	0,61	37,71	0,4	400	8,06	574,61	745,45	201,93	12,07		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: 8

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	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	466	6,6	8,17	58,97	339,89	0,21	11,5	0,15	150	0,45	168,54	176,5	51,3	3,78			
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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	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	92	2008	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	200	21,67	5,89	16,67	210	0,07	5,56	0,29	290	1	47,78	77,78	47,78	0,89	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	636	27,72	10	74,19	501,61	0,32	22,95	0,5	500	2,1	105,72	214,54	109,22	3,61			
Уплотненный полдник																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	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-277,02		
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		

НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	25	101,06	0,01	2,4	0	0	0,28	3,92	0	0	0,17	ТТК-437,02	
Итого за Уплотненный полдник	476	28,63	24	62,99	580,61	0,3	10,13	0,11	110	0,61	112,89	307,55	86,93	3,9		
Итого за день		68,44	46,94	205,24	1523,81	0,9	47,28	0,78	780	3,16	613,95	868,69	273,55	13,09		

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	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	466	9,03	7,34	63,2	355,27	0,24	15,97	0,1	100	0,69	143,91	230,79	112,06	4,48			
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																	
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	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	60	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106		
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14,7	15,68	0,84	203	0,04		0,01	10	2,24	12,6	144,2	16,8	2,8	289	2008	
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 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	626	21,98	22,21	65,94	561,27	0,2	20,78	0,23	230	3,13	141,85	268,35	40,73	5,58			
Уплотненный полдник																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С СЫРОМ	180/20	11,44	12,05	37,56	316,27	0,08	0		0	1,09	189,2	143,2	15,73	1,16	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		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	0	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437		
Итого за Уплотненный полдник	416	12,81	12,28	75,83	476,88	0,19	4,1	0,06	60	1,44	204,04	171,7	32,63	1,89			
Итого за день		49,22	43,63	212,53	1465,42	0,67	41,75	0,39	390	5,26	713	836,44	210,62	11,95			

Рацион: ЦЕЛИАКИЯ

День: (

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	40	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	
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	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	481	8,2	9,89	61,02	368,72	0,17	6	0,13	130	1,02	222,54	208,5	55,47	4,98		
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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	0,05	11,5	12	7	0,3	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,83	2,74	14,48	98	0,09	7,56	0,16	160	0,26	22,36	57,68	18,2	0,92	ТТК-100,2	
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	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 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	636	19,66	17,67	74,5	536,33	0,33	26,85	0,3	300	2,9	98,65	298,63	71,25	3,99		
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 С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
Итого за Уплотненный полдник	476	9,06	16,86	66,41	452,85	0,16	14,79	0,17	170	1,89	75,44	123,81	33,69	2,19		
Итого за день		42,32	44,6	209,13	1413,7	0,73	49,44	0,6	600	5,81	623,43	807,34	187,41	11,16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества (мг)
-------	----------------------	----------------	----------	---------------------------

	Б	Ж	У	я ценност ь (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв.су т)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	477,22	434,77	2074,1 8	14177,8 8	7,38	457,8 4	5,1	5100	62,3 4	6109, 04	8100, 15	2185, 42	121,4 3
Среднее значение за период	47,72	43,48	207,42	1417,79	0,74	45,78	0,51	510	6,23	610,9	810,0 2	218,5 4	12,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	28	59										
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	443	641	180	462

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)