

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного дошкольного общеобразовательного

учреждения № 22

"01" 09 2022г.

"01" 09 2022г.

2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

День: 1

Возраст: 3-7 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	180	5,8	1,4	30,8	162	0,19	0	0	8,8	23	88	2,3	ТТК-189,04		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338		2017
Итого за Завтрак	496	7,75	1,97	70,17	333,89	0,31	5,04	60,3	43,84	75,5	116,8	5,91			
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,6	4,2	52,4	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-50		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТАВНОЙ ИНДЕЙКОЙ	180/10	5,49	3,12	14,48	162,84	0,08	7,36	17,2	22,36	67,68	21,2	0,42	ТТК-100,05		
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	220	11,33	18,37	30,69	333,41	0,08	0,79	255,2	22	212,3	22	2,2	ТТК-311,02		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	686	18,9	25,37	78,04	670,95	0,28	32,85	335,7	93	334,48	70,11	4,15			
Уплотненный полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19		
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	80	12,4	13,2	2,24	176	0,03		48	8	123,2	16	1,6	ТТК-257,04		
РАТУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	150	2,7	7	18,7	148,6	0,09	13,18	19,3	19,9	18,6	2,53	0,3	ТТК-341		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	506	17,08	21,99	53,25	477,89	0,22	18,62	127,6	56,54	201,1	43,13	3,63			
Итого за день		43,82	49,42	224,14	1588,03	0,82	58,31	523,6	199,68	616,48	231,84	14,05			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 2

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6	2,3	48,6	201,6			120	10,1	34,6	12,8	0,3	ТТК-189			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338		2017	
Итого за Завтрак	496	7,95	2,97	87,47	373,49	0,13	10,04	180,3	42,14	82,1	38,6	3,81				
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01			
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36				
Обед																
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23		РПН 2022	
БОРЩ ОВОШНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,93	5,24	8,49	100,54	0,04	7,95	156	32,71	64,32	20,53	1,32	ТТК-76,09			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	220	7,18	9,38	6,74	220	0,15	7,33	14,3	14,67	278,67	23,47	0,03	ТТК-256,01			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02			
Итого за Обед	686	13,89	15	45,4	451,34	0,31	22,78	236,3	87,72	402,29	70,6	2,89				
Уплотненный полдник																
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,58	17,81	3,47	244,16	0,05	1,12	16	15,68	168	22,4	2,24	ТТК-259			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,04			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
Итого за Уплотненный полдник	446	22,73	22,68	42,94	466,45	0,18	1,16	106,3	55,22	282,5	65,2	4,15				
Итого за день		44,66	40,74	198,49	1396,58	0,63	35,78	522,9	191,38	772,29	176,2	11,21				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 3

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	180	8,1	8,1	33,48	189	0,04	4,14	72	163,8	100,8	0	0	ТТК-190,06		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017	
Итого за Завтрак	496	10,05	8,67	72,85	360,89	0,16	9,18	132,3	198,84	153,3	28,8	3,61			
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,6	4,2	52,4	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-50		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	5,43	4,35	13,89	116,38	0,1	8,67	148,8	19,75	83,04	26,29	1,25	ТТК-92,02		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	80	8,96	8,32	0,64	147,2	0,06			16	176	22,4	2,88	ТТК-68,01		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	ТТК-335		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	696	19,57	21,95	67,7	579,28	0,42	38,37	252,1	131,39	398,54	104,6	6,76			

Уплотненный поддник													
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ БЕЗ МОРКОВИ	220	23,61	30,07	36,96	475,2	0,09	1,47	220	83,6	274,27	54,27	1,61	ТТК-285,01
ХЛЕБЦЫ БЕЗ ГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430
Итого за Уплотненный поддник	436	25,16	30,34	66,03	600,09	0,19	1,51	280,3	99,64	310,77	71,07	2,92	
Итого за день		54,87	61,05	229,26	1645,56	0,78	50,86	664,7	436,17	868,01	206,27	13,65	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 4

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	180	5,76	3,42	55,8	277,02	0,04	0	108	0	2,27	0,07	0	ТТК-190		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
РЫБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017		
Итого за Завтрак	496	7,71	4,09	94,67	448,91	0,17	10,04	168,3	32,04	49,77	25,87	3,51			

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)

Завтрак II

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,32	2,88	11,86	90,24	0,05	5,76	162	77,04	12,42	0,9	0,22	ТТК-110,01
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИНЛЕ	220	18,33	13,79	15,25	142,85	0,04	0	44	34,47	114,4	38,13	0,88	ТТК-536,02
ИНДЕЖКИ													
ХЛЕБЕЦ БЕЗЯКОТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02
Итого за Обед	676	24,36	18,47	59,02	383,79	0,19	12,66	266	150,45	183,92	65,03	2,7	

ОГУРЕЦ В НАП

Уплотненный полдник

Уплотненный подпник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 20222
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	80	18,17	12,4	6,99	333,33	0,07	1,48	40	49,6	218,27	46,4	2,11	ТТК-277,07	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	60,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Уплотненный подпник	506	26,92	20,77	65,06	675,72	0,26	20,52	536,3	102,64	333,77	91,6	4,88		
Итого за день		59,08	43,42	241,43	1613,72	0,63	45,02	970,6	291,43	572,86	184,3	11,45		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 5

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв.)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6	2,3	48,6	201,6			120	10,1	34,6	12,8	0,3	ТТК-189			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338		2017	
Итого за Завтрак	496	7,95	2,87	87,97	373,49	0,12	5,04	180,3	45,14	87,1	41,6	3,91				
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01			
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36				

Обед																
ОГУРЕЦ НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/5	2,67	4,66	6,14	77,09	0,04	1,63	2,4	32,07	47,73	17,65	0,77	ТТК-73,02			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	220	24,79	23,61	19,65	390,13	0,15	7,33	14,67	30,8	278,67	52,8	4,4	ТТК-258,06			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02			
Итого за Обед	681	29,24	28,65	55,96	598,02	0,31	16,46	83,07	103,21	385,7	97,05	6,71				
Уплотненный полдник																
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	80	12,67	13,87	9,07	212	0,05	2,67		12	109,33	16	1,33	ТТК-284			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,04			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
Итого за Уплотненный полдник	446	17,82	18,74	48,54	434,29	0,18	2,71	90,3	51,54	223,83	58,8	3,24				
Итого за день		55,1	50,35	215,15	1511,1	0,62	26,01	353,67	206,19	702,03	199,25	14,22				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ				День: 6				Возраст: 3-7 лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	180	6,12	4,2	22,68	153,6	0,06	1,2		118,8	126	27,6	1,2	ТТК-189,2				
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430				
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338		2017		
Итого за Завтрак	496	8,07	4,87	61,55	325,49	0,19	11,24	60,3	150,84	173,5	53,4	4,71					
Завтрак II																	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01				
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36					
Обед																	
ОГУРЕЦ НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,53	6,97	12,21	129,63	0,02	1,11	4,8	23,67	82,84	25,86	0,8	ТТК-73				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	220	13,32	14,18	38,13	333,42	0,09	18,82	58,67	83,6	108,05	2,42	2,2	ТТК-306				
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02				
Итого за Обед	686	19,63	21,53	80,51	593,85	0,23	27,43	129,47	147,61	250,19	54,88	4,54					
Уплотненный полдник																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19				
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	80	8,96	8,32	0,64	147,2	0,06			16	176	22,4	2,88	ТТК-68,01				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	ТТК-335				
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430				
Итого за Уплотненный полдник	506	14,04	15,51	53,25	441,49	0,3	10,44	100,3	91,64	320,3	76	5,71					
Итого за день		41,83	42	217,99	1466,13	0,73	50,91	290,07	396,39	749,39	186,08	15,32					

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 7

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рег. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6	2,3	48,6	201,6				120	10,1	34,6	12,8	0,3	ТТК-189		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0		60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3		338	2017	
Итого за Завтрак	496	7,95	2,87	87,97	373,49	0,12	5,04	180,3	45,14	87,1	41,6	3,91				
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36				
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42		ТТК-19		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0,13	1,4	87,48	24,3	72,36	26,1	1,33		ТТК-119		
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	220	14,21	18,1	38,34	373,12	0,03	2,51	125,71	52,8	76,69	4,27	0,63		ТТК-308,09		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58		ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6		ТТК-394,02		
Итого за Обед	676	20,53	23,14	83,64	625,34	0,26	10,81	273,19	116,04	206,15	56,37	3,56				
Уплотненный полдник																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35		ТТК-981,04		
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	18,13	12,4	6,99	333,33	0,07	1,48	26,67	49,6	218,27	46,4	2,11		ТТК-277,04		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1		ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58		ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,26	37,72	520,27	110,94	328,97	91,91	4,87		ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	506	27,18	22,77	67,76	698,32	0,26	37,72	520,27	110,94	328,97	91,91	4,87				
Итого за день		55,75	48,87	262,05	1802,45	0,65	55,37	973,76	278,42	627,62	191,68	12,7				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 8

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6,72	3,48	29,28	175,2	0,17	1,2		122,4	164,4	42	2,4	ТТК-189,2			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017		
Итого за Завтрак	496	8,67	4,15	68,15	347,09	0,3	11,24	60,3	154,44	211,9	67,8	5,91				
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01			
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36				
Обед																
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	5,65	4,3	14,46	173,98	0,09	5,79	12	18,31	72,96	21,25	0,6	ТТК-100,05			
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	220	12,65	17,08	26,81	311,55	0,15	7,33	14,3	30,8	278,67	52,8	4,4	ТТК-258,08			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02			
Итого за Обед	686	20,08	21,76	71,44	616,33	0,36	20,62	92,3	89,45	410,93	100,65	6,54				

Уплотненный полдник													
ГОВЯДИНА, тушенная с капустой	220	26,26	26,12	8,94	376,13	0,11	24,13	141,94	63,87	254,06	46,84	4,26	ТТК-262
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	436	27,81	26,39	38,01	501,02	0,21	24,17	202,24	79,91	290,56	63,64	5,57	
Итого за день		56,65	52,39	200,28	1569,74	0,88	57,83	354,84	330,1	918,79	233,89	18,38	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ										День: 9										Возраст: 3-7 лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур															
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe																	
Завтрак																													
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,41	3,6	19,89	129,6	0,1	0,45	15,57	56,7	79,74	58,1	2,03	ТТК-54-20к																
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430																
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338																
Итого за Завтрак	496	6,36	4,17	59,26	301,49	0,22	5,49	75,87	91,74	132,24	86,9	5,64		2017															

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,93	5,24	8,49	100,54	0,04	7,95	156	32,71	64,32	20,53	1,32	ТТК-76,09	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	80	13,13	6,61	7,04	140	0,05	0	5,33	13,87	133,07	19,07	1,33	ТТК-325,05	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	696	23,24	18,61	78,74	574,99	0,24	15,75	221,33	98,57	337,59	94,85	4,91		

Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	11,47	20,4	2,27	239,07	0	1,2	0	8,53	114,27	13,47	0,8	ТТК-314	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	ТТК-335	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,03	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	506	16,62	26,17	53,14	513,46	0,26	12,24	106,3	85,57	260,77	67,67	3,57		
Итого за день		46,31	49,04	213,82	1495,24	0,73	35,28	403,5	282,18	736	251,22	14,48		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ			День: 10			Возраст: 3-7 лет								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	180	5,76	3,42	55,8	277,02	0,04	0	108	0	2,27	0,07	0	ТТК-190	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	496	7,71	4,09	94,67	448,91	0,17	10,04	168,3	32,04	49,77	25,87	3,51		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-981,04		
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,32	2,88	11,86	90,24	0,05	5,76	162	77,04	12,42	0,9	0,22	ТТК-110,01		
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	80	12,67	13,87	9,07	212	0,05	2,67		12	109,33	16	1,33	ТТК-284		
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	150	2,59	5,32	15	118,23	0,11	7,51	180,95	24,2	31,09	8,99	1,08	ТТК-142		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	686	21,66	24,45	68,8	573,87	0,33	40,64	406,25	161,88	207,34	52,8	4,16			
Уплотненный полдник															
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	80	12,4	13,2	2,24	176	0,03		48	8	123,2	16	1,6	ТТК-257,04		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	446	20,65	21,47	58,81	509,89	0,2	13,04	538,3	47,04	213,7	52,8	4,01			
Итого за день		50,11	50,1	244,96	1637,97	0,71	65,52	1112,85	247,26	476,21	133,27	12,04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	508,18	487,38	2247,57	15726,52	7,18	480,89	6170,49	2859,2	7039,68	1994	137,5
Среднее значение за период	50,82	48,74	224,76	1572,65	0,72	48,09	617,05	285,92	703,97	199,4	13,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	13	28	57								
от калорийности											
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	474	686	180	496

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс. 2017. - 544 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

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)