Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения № 22

"01" 09 2025 г. _____/ Павлова

Утверждено

"01" 09 2025 г. _____/_____

Общество с ограниченной ответственностью «Северная столица» Санкт-Петербург

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 СООТВЕТСВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ **День:** 1 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 ЗЕЛЁНАЯ	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 ОТВАРНОЙ 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	
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**	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	
РАГУ 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 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	54-2з	РПН 2022
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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 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-258,01	
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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 ЗЕЛЁНАЯ	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	
ПЮРЕ 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	
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	**696**	19,57	21,95	67,7	579,28	0,42	38,37	252,1	131,39	398,54	104,6	6,76		

Уплотненный полдник														
ОВ 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-265,01	
ЛЕБЕЦ 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	**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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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	
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 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 ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	220	18,33	13,79	15,25	142,85	0,04	0	44	34,47	114,4	38,13	0,88	ТТК-536,02	
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	
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		
Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
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 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	**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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 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 ЗЕЛЁНАЯ	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														
УРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	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														
ТЕФТЕЛИ (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 **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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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 В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	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	
ПЮРЕ 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 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 ЗЕЛЁНАЯ	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		0,04	0,3	5	8	4	0,73	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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	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	0,3	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	54-2з	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														
БЯДИНА, 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	
ЛЕБЕЦ 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	**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 **День:** 9 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 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 ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
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		
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	
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	
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	**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	54-2з	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	
ПЮРЕ 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**	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 **День:** 10 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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	
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-Й ВАРИАНТ)	80	12,67	13,87	9,07	212	0,05	2,67		12	109,33	16	1,33	ТТК-284	
ТУШЕНЫЕ 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	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 % от калорийности	13	28	57								
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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник рецептур 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)