

Согласовано

Утверждено

Директор государственного дошкольного общеобразовательного учреждения № _____

" " 20__ г.

" " 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 1

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
						В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж	У											
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16	0	0	7,33	19,17	73,33	1,92	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	6,75	1,73	63,46	300,37	0,28	5,04	60,27	41,87	70,87	101,73	5,46			
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	40	0,53	2,4	2,8	34,93	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-50		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	150/10	5,02	2,78	12,08	139,2	0,07	6,4	16	19,6	60	18,2	0,38	ТТК-100,05		
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	180	9,27	15,03	25,11	272,79	0,06	0,65	208,8	18	173,7	18	1,8	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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	576	16,1	20,48	67,12	562,96	0,24	23,87	287	77,28	280,89	59,67	3,53			
Уплотненный полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	60	9,3	9,9	1,68	132	0,02		36	6	92,4	12	1,2	ТТК-257,04		
РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	110	1,98	5,13	13,71	108,97	0,06	9,67	14,15	14,59	13,64	1,86	0,22	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	406	13,09	16,31	45,04	378,28	0,18	13,31	110,42	44,53	156,94	35,46	2,94			
Итого за день		36,03	38,61	198,3	1346,91	0,71	44,02	457,69	169,98	514,1	198,66	12,29			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 2

Возраст: 1-3 года

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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ(на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168			100	8,42	28,83	10,67	0,25	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	6,92	2,58	77,79	333,37	0,13	10,04	160,27	39,96	75,53	36,07	3,69		

Завтрак II													
180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	0,36	ТТК-405,01
180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	0,36	
Обед													
40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	0,24	54-23
150/10	4,58	4,75	7,08	89,14	0,04	6,63	130,8	27,55	58,08	17,65	1,17	1,17	ТТК-76,09
180	5,88	7,68	5,52	180	0,12	6	11,7	12	228	19,2	0,02	0,02	ТТК-258,01
16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	0,58	ТТК-639,1
180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	0,54	ТТК-394,02
576	12,07	12,77	40,73	390,85	0,27	17,98	206,5	73,69	336,47	60,11	2,55	2,55	
Уплотненный полдник													
60	13,19	13,36	2,6	183,12	0,04	0,84	12	11,76	126	16,8	1,68	1,68	ТТК-259
110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	0,44	ТТК-323,04
16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	0,58	ТТК-639,1
180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	0,66	ТТК-430
366	17,35	16,99	37,72	372,92	0,16	0,88	94,27	44,53	218,9	52,27	3,36	3,36	
Итого за день													
	36,43	32,43	178,92	1202,44	0,57	30,7	461,04	164,48	636,3	150,25	9,96	9,96	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА																
День: 3																
Возраст: 1-3 года																
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)	Ca	P	Mg			Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	6,75		6,75		27,9		157,5	0,03	3,45	60	136,5	84	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	180	0,27		0,08		14,22		58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	8,67		7,31		65,69		322,87	0,15	8,49	120,27	171,04	135,7	28,4	3,54	
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	40	0,53		2,4		2,8		34,93	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	5		4		11,58		102,34	0,08	7,23	124,8	16,75	73,68	22,45	1,11	ТТК-92,02
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72		6,24		0,48		110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27		3,96		14,89		103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,03		0,09		13,86		56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
Итого за Обед	566	15,8		16,87		56,88		467,11	0,34	27,72	216,33	102,9	315,2	83,99	5,43	
Уплотненный полдник																
ПЛОД С ГОВЯДИНОЙ без моркови	180	19,32		24,6		30,24		388,8	0,07	1,2	180	68,4	224,4	44,4	1,32	ТТК-265,01
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27		0,08		14,22		58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	376	20,84		24,86		57,73		507,17	0,17	1,24	240,27	83,94	260,1	60,8	2,56	
Итого за День		45,4		49,13		202,98		1402,45	0,67	39,25	576,87	364,18	716,4	174,99	11,89	

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)	150	4,8	2,85	46,5	0,03	0	90	0	1,89	0,06	0	ТТК-190		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	6,72	3,51	83,79	396,22	0,16	10,04	150,27	31,54	48,59	25,46	3,44		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	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	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6	8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,6	2,4	9,89	75,2	0,04	4,8	64,2	10,35	0,75	0,18	ТТК-110,01		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180	15	11,28	12,48	116,88	0,04	0	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-536,02		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	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	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	566	20,17	14,97	51,66	327,06	0,18	9,75	125,61	152,87	54,81	2,3			
Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	60	13,63	9,3	5,24	250	0,05	1,11	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,07		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	406	20,39	15,5	53,9	527,31	0,21	14,68	78,94	255,67	71,47	3,87			
Итого за день		47,37	34,07	212,03	1355,89	0,56	36,27	242,39	462,53	153,54	9,97			

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)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ(на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168				100	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68			0,1	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69			0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47			0,02	5	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	446	6,92	2,48	78,29	333,37			0,12	5,04	42,96	80,53	39,07	3,79		
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3			0,01	1,8	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	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67			0,01	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/5	2,46	4,07	5,12	66,92			0,04	1,36	26,87	42,01	14,98	0,67	ТТК-73,02	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	180	20,28	19,32	16,08	319,2			0,12	6	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-258,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68			0,1	60	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	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	571	24,36	23,73	49,33	507,83			0,27	12,71	86,21	320,4	81,44	5,63		

Уплотненный полдник												
2-й вариант	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	0,02	22	17,23	57,2	1
ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-МАШИНУ" на растительном масле	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0					0,44
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66
Итого за Уплотненный полдник	366	13,66	14,03	41,92	348,8	0,16	2,04	82,27	41,77	174,9	47,47	2,68
Итого за день		45,02	40,33	192,22	1295,3	0,56	21,59	320,94	177,24	581,23	169,78	12,46

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА
День: 6
Возраст: 1-3 года

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)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	7,02	4,16	56,19	293,37	0,18	11,04	60,27	130,54	151,7	48,4	4,44			

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	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,25	6,19	10,19	113,38	0,01	0,93	4,8	20,02	73,51	22,09	0,73	ТТК-73	
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,9	11,6	31,2	272,8	0,07	15,4	48	68,4	88,4	1,98	1,8	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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	576	16,76	18,13	69,52	507,89	0,19	21,68	116,8	122,56	212,3	47,33	3,89		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	ТТК-335	

Обед													
		0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19
из свежих огурцов	40	0,29	1,02	11,16	84,6	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	ТТК-119
картофельный с бобовыми	150	3,84	2,7	31,37	305,28	0,02	2,06	102,86	43,2	62,74	3,5	0,51	ТТК-308,09
шле индейки тушеное с картофелем	180	11,62	14,81										
(без моркови/специй, безглютен)	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
хлебец безглюиеный	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
компот из свежих фруктов	566	17,03	18,8	71,82	524,86	0,23	8,18	235,76	96,66	171,96	48,11	3,02	
Итого за Обед													
Уплотненный полдник													
			1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04
салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	40	0,53											
гуляш из индейки	60	13,6	9,3	5,24	250	0,05	1,11	20	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,04
макаронные отварные безглюиеные с овощами	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,06	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	ТТК-209,03
хлебец безглюиеный	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	406	20,56	16,83	55,7	542,37	0,21	26,15	397,8	84,48	252,47	71,68	3,86	
Итого за день		44,6	38,2	228,49	1505,9	0,57	41,17	793,83	230,4	510,36	160,66	11,03	

Возраст: 1-3 года

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА															День: 8		Возраст: 1-3 года					№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)														
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe											
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		102	137	35	2	ТТК-189,2										
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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430										
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338										
Итого за Завтрак	446	7,52	3,56	61,69	311,37	0,27	11,04	60,27	133,54	183,7	60,4	5,44											
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	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	5,18	3,97	12,06	150,34	0,07	4,83	10,8	15,55	65,28	18,25	0,57	ТТК-100,05										
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	180	10,35	13,97	21,94	254,9	0,12	6	11,7	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-258,08										
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										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02										
Итого за Обед	576	17,14	18,28	62,13	526,95	0,3	16,18	86,5	74,89	343,67	84,71	5,53											
Уплотненный полдник																							
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	21,48	21,37	7,32	307,74	0,09	19,74	116,13	52,26	207,87	38,32	3,48	ТТК-262										
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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430										
Итого за Уплотненный полдник	376	23	21,63	34,81	426,11	0,19	19,78	176,4	67,8	243,57	54,72	4,72											
Итого за день		47,75	43,56	181,31	1369,73	0,77	48,8	323,17	282,53	776,34	201,63	16,05											

ГОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА										День: 9				Возраст: 1-3 года									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов									
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe											
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	3,68	3	16,58	108	0,08	0,38	12,98	47,25	66,45	48,42	1,69	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	5,6	3,56	54,37	273,37	0,2	5,42	73,25	81,79	118,15	76,82	5,23											
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	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19										
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,58	4,75	7,08	89,14	0,04	6,63	130,8	27,55	58,08	17,65	1,17	ТТК-76,09										
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	60	9,85	4,96	5,28	105	0,04	0	4	10,4	99,8	14,3	1	ТТК-325,05										
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	110	2,54	3,64	22,95	134,75	0,03	0,66	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	60	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	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02										
Итого за Обед	566	18,54	14,64	64,6	463,87	0,21	12,24	194,8	80,73	267,74	76,26	4,06											
Уплотненный полдник																							
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2a	РПН 2022									
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	8,6	15,3	1,7	179,3	0	0,9	0	6,4	85,7	10,1	0,6	ТТК-314										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430										
Итого за Уплотненный полдник	406	12,72	19,59	45,08	406,74	0,21	8,61	93,6	65,74	200,4	53,37	2,89											
Итого за день		36,95	37,88	186,73	1249,28	0,63	28,07	361,65	234,56	591,69	208,25	12,54											
Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА																							
День: 10										Возраст: 1-3 года													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов									
		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)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	90	0	1,89	0,06	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430										
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2	338	2017									
Итого за Завтрак	446	6,72	3,51	83,79	396,22	0,16	10,04	150,27	31,54	48,59	25,46	3,44											
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 БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04										
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,6	2,4	9,89	75,2	0,04	4,8	135	64,2	10,35	0,75	0,18	ТТК-110,01										
ТЕФЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	0	9	82	12	1	ТТК-284										
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	110	1,9	3,9	11	86,7	0,08	5,51	132,7	17,75	22,8	6,59	0,79	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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02										
Итого за Обед	556	16,81	18,37	57,62	457,67	0,27	29,13	329,9	130,63	162,34	42,81	3,32											

Уплотненный полдник												
ДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	60	9,3	9,9	1,68	132	0,02	36	6	92,4	12	1,2	ТТК-257,04
КАРТОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	0,81	ТТК-209,03
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	0,66	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	366	15,73	16,03	49,34	403,64	0,17	9,57	411,6	38,41	167,7	43,07	3,25
Итого за день		39,35	38	213,43	1362,83	0,61	50,54	891,77	206,88	384,03	113,14	10,37

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)	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за период	413,57	386,07	1987,82	13348,4	6,28	382,24	5244,5	2402,45	5787,61	1688,1	119,74	
Среднее значение за период	41,36	38,61	198,78	1334,84	0,63	38,22	524,45	240,25	578,76	168,81	11,97	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	26	60									
Сбалансированность	1	1	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	388	570	180	446

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов 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)