

Согласовано

КОПИЯ ВЕРНА

Утверждено

Директор государственного бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения № 1

Заведующий Государственным дошкольным учреждением № 4 детского сада № 4 Калининского района Санкт-Петербурга

21 августа 2022г.

21 августа 2022г.

Лаванова С.Г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКОЙ ДЕРМАТИТЫ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-3 ЛЕТ, ПОСЛЕДИЩЕ 12-13 СОДЕРЖАЩИМ РЕЗЕРВЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА, В СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ										День: 1		Возраст: 1-3 ГОДА		Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)		180	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04		0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,06	ТТК-323,01								
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ		18	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1								
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,24	0,07	12,84	52,17	0	0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430								
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	18	16	12	2,3	338								2015
Итого за Завтрак		426	6,39	7,18	59,46	333,73	0,16	5	0,1	100	0,88	43,82	52,28	29,48	3,73									
Завтрак II																								
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОКИ ГРУШ (без сахара)		180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36									
Обед																								
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ		40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,5	0,2	71								2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без сливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ		150/15	2,72	5,45	5,09	80,25	0,04	1,35	0	0	1,51	30,5	56,18	15,15	0,78	ТТК-73								
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)		50														ТТК-325,05								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)		110	2,29	4,22	18,15	120,08	0,01	16,5	0,04	40	0,18	14,67	92,33	25,67	0,92	ТТК-423								
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ		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	5,4	3,6	0,9	ТТК-384								
Итого за Обед		561	14,93	14,2	66,78	455,81	0,21	21,61	0,1	100	1,92	77,98	245,78	74,74	4,21									
Уплотненный полдник																								
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ		40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,5	0,2	71								2015
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		60	6,45	5,09	1,84	78,13	0,02	0,35	0,01	10		11,63	51,16	10,88	0,49	ТТК-277,03								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,03	3,52	22,95	140,07	0,04		0,02	20	0,69	8,07	26,4	5,13	0,59	ТТК-331,1								
БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ (масло растительное)																								
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ		16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1								
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430								
Итого за Уплотненный полдник		396	12,28	6,91	52,84	341,37	0,18	2,31	0,09	90	0,73	42,04	125,26	38,01	2,76									
Итого за день			33,69	30,38	201,76	1236,21	0,56	30,72	0,29	280	3,62	170,14	428,72	144,03	11,06									

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 2

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		0	0,4	99	105	23	1	ТТК-189,2	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	426	6,99	4,15	54,61	286,85	0,18	11	0,06	60	0,7	130,04	150,9	48	4,58		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	3,8	0	0	1,09	14,06	16,39	8,36	0,53	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,84	4,24	11,52	99,6	0,09	7,2	0,12	120	0,21	19,5	74,4	21	1,02	ТТК-92,02	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	160	17,17	21,87	26,88	345,6	0,06	1,07	0,16	160	0,96	60,8	199,47	39,47	1,17	ТТК-265	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	561	23,01	28,91	80,12	645,94	0,27	13,87	0,34	340	2,45	111,7	322,36	85,23	4,2		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,45	5,09	1,64	78,13	0,02	0,35	0,01	10		11,63	51,16	10,88	0,49	ТТК-277,03	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	110	2,29	4,22	18,15	120,08	0,01	16,5	0,04	40	0,18	14,67	62,33	25,67	0,92	ТТК-123	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	396	10,54	9,61	48,04	321,38	0,15	18,81	0,11	110	0,32	48,64	161,19	58,55	3,09		
Итого за день		40,63	42,76	205,45	1359,47	0,61	45,48	0,51	510	3,56	296,68	639,85	193,58	12,23		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 3

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Б	Ж		У	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Ca	P			Mg	Fe
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	4,5	6,58	23,25	174,92	0,1	0	0,08	80	0,27	9,78	1,33	1,47	0,05	ТТК-184	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	326	5,99	6,83	49,16	286,77	0,2	0	0,14	140	0,37	24,82	36,23	17,47	1,43		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	1,76	46	0,02	10,4	0,02	20	1,88	10,4	14,8	8	0,32	ТТК-29,01	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,48	5,04	6,12	84	0,06	6,6	0,13	130	0,21	22,5	59,4	15	0,78	ТТК-95,07	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	5,23	6,83	4,91	112,64	0,11	5,33	0,01	10	0,21	10,67	202,67	17,07	0,02	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ 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	561	10,59	16,18	39,92	358,68	0,29	23,68	0,22	220	2,58	68,38	310,59	57,73	2,24		

Уплотненный полдник															
ТЫКВА, ПРИПУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	160	1,79	10,88	25,73	211,2	0,08	11,52	0,37	370	3,07	51,2	56,32	26,88	2,56	ТТК-140,02
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	356	3,31	11,14	53,22	329,57	0,18	11,52	0,43	430	3,17	66,74	92,02	43,28	4,04	
Итого за день		19,98	34,24	164,98	1080,32	0,68	37	0,79	790	6,21	166,24	444,24	120,28	8,07	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ																
День: 4				Возраст: 1-3 ГОДА												
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)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ(на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168			0,1	100	0,01	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	326	6,49	2,17	66,41	279,85	0,1	0	0,16	160	0,11	23,46	63,73	26,67	1,63		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ																
День: 5																
Возраст: 1-3 ГОДА																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5,6		24,4	146	0,14	1		0	0,1	102	137	35	2	ТТК-189,2	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	326	7,09	3,15	50,31	257,85	0,24	1	0,06	60	0,2	117,04	171,9	51	3,38		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		

Обед																	
Салат из свежкл	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	3,8	0	0	1,09	14,06	16,39	8,36	0,53	33	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,48	5,04	6,12	84	0,06	6,6	0,13	130	0,21	22,5	59,4	15	0,78	ТТК-95,07		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	3,84	4,91	11,09	103,89	0,03	0	0,03	30	0,32	25,07	83,2	27,73	0,64	ТТК-536,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394		
Итого за Обед	561	9,32	12,75	58,93	388,63	0,21	12,2	0,22	220	1,81	78,97	191,09	67,49	3,43			
Уплотненный полдник																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	6,24	6,72	7,36	114,88	0,06	3,68	0,06	60	4,22	33,12	49,92	14,24	0	ТТК-306,08		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	396	8,04	7,02	35,61	238,05	0,18	5,64	0,12	120	4,36	55,46	97,62	36,24	1,68			
Итого за день		24,54	23,01	167,53	989,83	0,64	20,64	0,4	400	6,46	257,77	466,01	156,53	8,85			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 6

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Б	Ж		У	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg			Fe	
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (на воде с маслом растительным)	150	4,5	6,58	23,25	174,92	0,1	0	0,08	80	0,27	9,78	1,33	1,47	0,05	ТТК-184		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17	0	0	0	0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430		
Итого за Завтрак	326	5,99	6,83	49,16	286,77	0,2	0	0,14	140	0,37	24,82	36,23	17,47	1,43			
Завтрак II																	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	1,76	46	0,02	10,4	0,02	20	1,88	10,4	14,8	8	0,32	ТТК-29,01		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	4,04	4,6	6,28	91,4	0,06	6,6	0,13	130	0,2	22	75,8	18,8	1,2	ТТК-95,07		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			0	0,2	10	110	14	1,8	ТТК-68,01		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	110	2,29	4,22	18,15	120,08	0,01	16,5	0,04	40	0,18	14,67	62,33	25,67	0,92	ТТК-123		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ 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	566	13,96	18,42	64,97	512,66	0,24	35,3	0,25	250	2,65	74,41	295,03	82,87	5,72			
Уплотненный полдник																	
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	160	1,79	10,88	25,73	211,2	0,08	11,52	0,37	370	3,07	51,2	56,32	26,88	2,56	ТТК-140,02		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	356	3,31	11,14	53,22	329,57	0,18	11,52	0,43	430	3,17	66,74	92,02	43,28	4,04			
Итого за день		23,35	36,48	190,03	1234,3	0,63	48,62	0,82	820	6,28	172,27	428,68	145,42	11,55			

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 ТЫКВОЙ	150	6,7		27,5	209	0,07	13	0,8	800	0,9	23	54	20	1,1	ТТК-209,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	326	8,19	8,25	53,41	320,85	0,17	13	0,86	860	1	38,04	88,9	36	2,48		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	ТТК-71,02	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,66	5,54	7,44	93,6	0,05	6	0,11	110	1,53	24,9	68,4	13,8	0,84	94	2008
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	6,65	3,35	4,65	74,95	0	0,01	0,05	50		17,1	34,22	1,05	0	ТТК-976,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	110	2,54	3,64	22,95	134,75	0,03	0,66	0	0	0	9,57	60,94	21,45	0,49	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394	
Итого за Обед	561	14,46	12,93	74,18	471,28	0,21	10,43	0,22	220	1,76	75,71	207,66	58,3	3,01		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	160	1,16	1,03	52,63	222,86	0,07	11,07		0	58,28	43,88	31,54	23,66	5,83	ТТК-386	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	356	2,68	1,29	80,12	341,23	0,17	11,07	0,06	60	58,38	59,42	67,24	40,06	7,31		
Итого за день		25,42	22,56	230,39	1238,66	0,56	36,3	1,14	1140	61,23	179,47	369,2	136,16	13,16		

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 "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	0,09	90	0,02	0	1,89	0,06	0	ТТК-190		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
Итого за Завтрак	426	6,69	3,5	82,21	389,7	0,16	10	0,15	150	0,32	31,04	47,79	25,06	3,58			
Завтрак II																	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,84	4,24	11,52	99,6	0,09	7,2	0,12	120	0,21	19,5	74,4	21	1,02	ТТК-92,02		
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	17,33	4,71	13,33	168	0,05	4,44	0,23	230	0,8	38,22	62,22	38,22	0,71	ТТК-342,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394		
Итого за Обед	561	22,88	9,35	63,99	435,58	0,27	15,4	0,41	410	1,24	81,86	180,72	81,22	3,41			

Уплотненный полдник															
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (безглютен)	50	17,19	13,58	4,37	208,33	0,04	0,92	0,02	20		31	136,42	29	1,32	ТТК-277,02
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	110	2,29	4,22	18,15	120,08	0,01	16,5	0,04	40	0,18	14,67	62,33	25,67	0,92	ТТК-123
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	356	21	18,06	50,01	446,78	0,15	17,42	0,12	120	0,28	61,21	234,45	71,07	3,72	
Итого за день		50,66	31	218,89	1377,36	0,59	44,62	0,68	680	1,93	180,41	468,36	179,15	11,07	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ День: 9 Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	6,75	6,75	27,9	157,5	0,03	3,45	0,06	60	1,2	136,5	84	0	0	ТТК-190,06	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	326	8,24	7	53,81	269,35	0,13	3,45	0,12	120	1,3	151,54	118,9	16	1,38		
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	ТТК-71,02	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	150/15	5,82	4,17	6,24	86,1	0,05	9	0,15	150	0,36	26,7	64,2	18	0,78	ТТК-95,07	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04			0	0,2	10	110	14	1,8	ТТК-68,01	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	110	0,88	3,15	7,19	68,2	0,03	12,47	0,08	80	0,22	66	43,27	0,15	0,88	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	561	14,01	12,92	52,97	414,28	0,25	25,23	0,29	290	1,01	126,84	261,57	54,15	5,14		
Уплотненный полдник																
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	0	0	0	8,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	110	4,03	3,52	22,95	140,07	0,04		0,02	20	0,59	8,07	26,4	5,13	0,59	ТТК-331,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	356	13,76	7,91	54,84	345,94	0,17	0	0,08	80	0,69	32,28	145,27	33,45	2,9		
Итого за день		36,1	27,92	184,3	1134,87	0,56	30,48	0,49	490	3,09	316,96	531,14	105,4	9,78		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ		День: 10		Возраст: 1-3 ГОДА															
		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
						Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg		
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ(на воде с маслом растительным)		150	5	1,92	40,5	168			0,1	100	0,01	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ		16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	0,1	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ		160	0,24	0,07	12,64	52,17		0	0	0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430			
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ		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		426	6,89	2,47	76,71	326,85	0,12	5	0,16	160	0,51	42,46	79,73	38,67	3,93				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ День: 10 Возраст: 1-3 ГОДА

Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	0	0,09	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	0	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36	
Обед															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	ТТК-100,05
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ БЕЗГЛУТЕНОВОЙ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	150/15	6,36	3,33	12,12	149,7	0,07	7,2	0,02	20	0,36	22,5	70,8	19,8	0,48	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	5,23	6,83	4,91	112,64	0,11	5,33	0,01	10	0,21	10,67	202,67	17,07	0,02	ТТК-258,01
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394
Итого за Обед	561	13,3	10,56	56,17	430,32	0,31	16,29	0,09	90	0,8	57,31	317,57	58,87	2,18	
Уплотненный полдник															
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	160	26,6	37	2,2	450,8	0	1	0,2	200	3,2	31,8	265,2	30	2,2	ТТК-526,1
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	356	28,12	37,26	29,69	569,17	0,1	1	0,26	260	3,3	47,34	300,9	46,4	3,68	
Итого за день		48,4	50,38	185,25	1431,84	0,54	24,09	0,51	510	4,7	153,41	703,6	145,74	10,15	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

[illegible]

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный поддник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 ГОДА	368	562	180	366

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 ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с.
3. 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)