

**Утверждено**

Директор государственного бюджетного учреждения №

Заведующий Генеральный директор детского сада №4 Калининского района Санкт-Петербурга 2022г.

Handwritten: *Handwritten signature*

Самозащита 2022г.

Лавенкова С.Г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С-ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-3 ЛЕТ. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 12 СОБЕДИНИТЕЛЬНЫМ

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Дань-1

Возраст: 1-3 года

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

день: 1

возраст: 1 год 0 дн

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества (г)

БЖУ

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины

В1 (мг)

С (мг)

А (мкг)

Ретинол (мкг)

Е (мг)

Са

Р

Mg

Fe

№ рецептуры

Сборник рецептов

| Завтрак                                                              |        |       |         |        |         |               |        |    |     |      |        |             |                  |       |            |
|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|---------|--------|---------|---------------|--------|----|-----|------|--------|-------------|------------------|-------|------------|
| Б                                                                    | Ж      | У     | В1 (мг) | С (мг) | А (мкг) | Ретинол (мкг) | Е (мг) | Са | Р   | Mg   | Fe     | № рецептуры | Сборник рецептов |       |            |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ, РАССЛАБЛЕННАЯ (с маслом растительным)                | 150    | 4,5   | 6,63    | 23,25  | 0,04    |               | 0,04   |    | 40  | 0,38 | 9,78   | 1,38        | 1,48             | 9,06  | ТТК-323,01 |
| ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ                                                  | 18     | 1,25  | 0,18    | 13,27  | 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  | 0,02    | 5             | 0      |    | 0   | 0,4  | 18     | 16          | 12               | 2,3   | ТТК-430    |
| ГРУША ЗЕЛЕНАЯ                                                        | 100    | 0,4   | 0,3     | 10,3   | 0,02    | 5             | 0      |    | 0   | 0,4  | 18     | 16          | 12               | 2,3   | 338        |
| Итого за Завтрак                                                     | 428    | 6,39  | 7,18    | 59,46  | 0,16    | 5             | 0,1    |    | 100 | 0,88 | 43,82  | 52,28       | 29,48            | 3,73  |            |
| Завтрак II                                                           |        |       |         |        |         |               |        |    |     |      |        |             |                  |       |            |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)                                  | 180    | 0,09  | 0,09    | 22,68  | 0,01    | 1,8           | 0      |    | 0   | 0,09 | 6,3    | 5,4         | 1,8              | 0,36  | ТТК-405,01 |
| Итого за Завтрак I                                                   | 180    | 0,09  | 0,08    | 22,68  | 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   | 0,02    | 1,96          | 0      |    | 0   | 0,04 | 6,8    | 12          | 5,6              | 0,2   | 71         |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без сливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ | 150/15 | 2,72  | 5,45    | 5,09   | 0,04    | 4,35          | 0      |    | 0   | 1,51 | 30,5   | 56,18       | 15,15            | 0,78  | ТТК-73     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)                                  | 50     | 8,21  | 4,13    | 4,4    | 0,03    | 0             | 0      |    | 0   | 0    | 8,67   | 83,17       | 11,92            | 0,83  | ТТК-325,05 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)                           | 110    | 2,29  | 4,22    | 18,15  | 0,01    | 18,5          | 0,04   |    | 40  | 0,18 | 14,67  | 82,33       | 25,67            | 0,92  | ТТК-123    |
| ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ                                                  | 18     | 1,25  | 0,18    | 13,27  | 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  | 0,01    | 1,8           | 0      |    | 0   | 0,09 | 6,3    | 5,4         | 1,8              | 0,36  | ТТК-384    |
| Итого за Обед                                                        | 561    | 14,93 | 14,2    | 66,78  | 0,21    | 21,61         | 0,1    |    | 100 | 1,92 | 77,98  | 245,76      | 74,74            | 4,21  |            |
| Уплотненный полдник                                                  |        |       |         |        |         |               |        |    |     |      |        |             |                  |       |            |
| ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ                                            | 40     | 0,28  | 0,04    | 0,76   | 0,02    | 1,96          | 0      |    | 0   | 0,04 | 6,8    | 12          | 5,6              | 0,2   | 71         |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                              | 50     | 6,45  | 5,09    | 1,84   | 0,02    | 0,35          | 0,01   |    | 10  | 0,16 | 11,83  | 51,16       | 10,88            | 0,49  | ТТК-277,03 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ (масло растительное)       | 110    | 4,03  | 3,52    | 22,95  | 0,04    |               | 0,02   |    | 20  | 0,59 | 8,07   | 26,4        | 5,13             | 0,59  | ТТК-331,1  |
| ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ                                                  | 18     | 1,25  | 0,18    | 13,27  | 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  | 0,08    | 2,31          | 0,09   |    | 90  | 0,73 | 42,04  | 125,26      | 38,01            | 2,76  |            |
| Итого за Уплотненный полдник                                         | 396    | 12,28 | 8,91    | 52,84  | 0,18    | 3,72          | 0,29   |    | 200 | 3,62 | 170,14 | 428,72      | 144,93           | 11,06 |            |
| Итого за день                                                        |        | 33,69 | 30,38   | 201,76 | 0,56    | 30,72         | 0,29   |    | 200 | 3,62 | 170,14 | 428,72      | 144,93           | 11,06 |            |



Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

День: 2

Возраст: 1-3 ГОДА

| Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |      |
|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------------------------|---------------------------|--------|--------|--------|----------------|---------------------|------|
|                                                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>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<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                        | Минеральные вещества (мг) |       |        |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |    |
|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------------------------|---------------------------|-------|--------|-------|----------------|---------------------|----|
|                                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>сут) | Е (мг)                    | Са    | Р      | 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 |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                 | 180 | 0,27  | 0,08  | 14,22  | 58,69   |      | 0     |      | 0   | 0    | 4,5    | 7,2    | 3,6   | 0,9  |
| 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 | 20,28 | 8,07 |

День: 4

Возраст: 1-3 ГОДА

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                        |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |      | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------------------------|--------|---------------------------|-------|-------|------|----------------|---------------------|
|                                                     |              | Б                    | Ж    | У     |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>с/г) | 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                      | 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

|     |                                                     |      |      |       |        |     |  |      |     |      |       |       |       |      |           |
|-----|-----------------------------------------------------|------|------|-------|--------|-----|--|------|-----|------|-------|-------|-------|------|-----------|
| 150 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ( на воде с маслом растительным) | 5    | 1,92 | 40,5  | 168    |     |  | 0,1  | 100 | 0,01 | 8,42  | 28,83 | 10,67 | 0,25 | ТТК-189   |
| 16  | ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ                                | 1,25 | 0,18 | 13,27 | 59,68  | 0,1 |  | 0,06 | 60  | 0,1  | 11,04 | 28,5  | 12,8  | 0,58 | ТТК-639,1 |
| 160 | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 0,24 | 0,07 | 12,64 | 52,17  |     |  | 0    | 0   | 0    | 4     | 6,4   | 3,2   | 0,8  | ТТК-430   |
| 326 | Итого за Завтрак                                    | 6,49 | 2,17 | 66,41 | 279,85 | 0,1 |  | 0    | 160 | 0,11 | 23,46 | 63,73 | 26,67 | 1,63 |           |

Завтрак I

|                                     |            |             |              |              |             |            |          |             |            |            |            |             |
|-------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|----------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара) | 180        | 0,09        | 22,68        | 105,3        | 0,01        | 1,8        | 0        | 0,09        | 6,3        | 5,4        | 1,8        | 0,36        |
| <b>Итого за Завтрак II</b>          | <b>180</b> | <b>0,09</b> | <b>22,68</b> | <b>105,3</b> | <b>0,01</b> | <b>1,8</b> | <b>0</b> | <b>0,09</b> | <b>6,3</b> | <b>5,4</b> | <b>1,8</b> | <b>0,36</b> |

Обед

|                                         |        |      |      |       |        |      |     |      |     |      |       |        |       |      |            |
|-----------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|------|-----|------|-------|--------|-------|------|------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                 | 40     | 0,29 | 2,04 | 1     | 23,6   | 0    | 3,6 |      | 0   | 0,4  | 8,4   | 15,2   | 5,2   | 0,28 | ТТК-19     |
| БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ       | 150/15 | 3,42 | 4,98 | 7,02  | 86,4   | 0,04 | 6,6 | 0,13 | 130 | 0,21 | 30,3  | 58,8   | 16,2  | 1,08 | ТТК-76,04  |
| ФРИКАДЕЛКИ 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  |
| РИС ОТВАРНОЙ                            | 110    | 2,71 | 4,62 | 24,05 | 148,87 | 0,01 | 0   | 0,04 | 40  | 0,22 | 2,2   | 44,73  | 13,93 | 0,44 | ТТК-325,06 |
| 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   | 3,6    | 3,6   | 0,9  | ТТК-394    |
| Итого за Обед                           | 561    |      | 17,2 | 70,85 | 514,05 | 0,2  | 12  | 0,23 | 230 | 1,22 | 68,24 | 260,83 | 65,73 | 5,08 |            |

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  |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ           | 16    | 0,27  | 0,18   | 13,27   | 59,68  | 0,1   | 0     | 0,06 | 60    | 0,1    | 11,04 | 28,5  | 0,58  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180   | 1,25  | 0,08   | 14,22   | 58,69  |       | 0     | 0    | 0     | 4,5    | 7,2   | 3,6   | 0,9   |
| Итого за Употребленный полдник | 356   | 2,68  | 1,29   | 80,12   | 341,23 | 0,17  | 11,07 | 0,06 | 60    | 58,38  | 59,42 | 67,24 | 7,31  |
| Итого за день                  | 22,71 | 20,75 | 240,06 | 1240,43 | 0,48   | 24,87 | 0,45  | 450  | 59,8  | 157,42 | 397,2 | 34,26 | 14,38 |

День: 5

Возраст: 1-3 ГОДА

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

| 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          |             |                  |
|                                                     |              |                      |             |              |                                |             |            |             |                  |             |                           |              |            |             |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                      |             |              |                                |             |            |             |                  |             |                           |              |            |             |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным) | 150          | 5,6                  | 2,9         | 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                | 0           | 4                         | 6,4          | 3,2        | 0,8         | ТТК-430     |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>326</b>   | <b>7,09</b>          | <b>3,15</b> | <b>50,31</b> | <b>257,85</b>                  | <b>0,24</b> | <b>1</b>   | <b>0,06</b> | <b>60</b>        | <b>0,2</b>  | <b>117,04</b>             | <b>171,9</b> | <b>51</b>  | <b>3,38</b> |             |                  |
| <b>Завтрак II</b>                                   |              |                      |             |              |                                |             |            |             |                  |             |                           |              |            |             |             |                  |
| 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  |                  |
| <b>Итого за Завтрак II</b>                          | <b>180</b>   | <b>0,09</b>          | <b>0,09</b> | <b>22,68</b> | <b>105,3</b>                   | <b>0,01</b> | <b>1,8</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>         | <b>0,09</b> | <b>6,3</b>                | <b>5,4</b>   | <b>1,8</b> | <b>0,36</b> |             |                  |

| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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  |
| 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  |
| 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    |
| 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    | 0   | 0    | 4,5    | 7,2    | 3,6    | 0,9  |
| 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<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |         |        |        |                        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |  |
|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------------------------------------|----------|---------|--------|--------|------------------------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|----------------|---------------------|--|
|                                                      |              | Б                    | Ж     |                                      | У        | В1 (мг) | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>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 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                                        | 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 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    | 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 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                      | 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<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |      |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------------------------|---------------------------|--------|--------|--------|----------------|---------------------|------|
|                                                         |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>сут) | Е (мг)                    | Са     | Р      | Mg     |                |                     | Fe   |
|                                                         |              |                      |       |        |                                      |          |        |        |                        |                           |        |        |        |                |                     |      |
| Завтрак                                                 |              |                      |       |        |                                      |          |        |        |                        |                           |        |        |        |                |                     |      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(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<br>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<br>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<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------------------------|--------|---------------------------|--------|-------|------|----------------|---------------------|
|                                                                      |              | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>сут) | Е (мг) | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |                |                     |
|                                                                      |              |                      |       |       |                                      |          |        |        |                        |        |                           |        |       |      |                |                     |
| Завтрак                                                              |              |                      |       |       |                                      |          |        |        |                        |        |                           |        |       |      |                |                     |
| КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" ( на<br>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<br>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<br>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<br>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 |                |                     |

| Прием пищи, наименование блюда                      |     | Масса порции | День: 10             |       |        | Возраст: 1-3 ГОДА              |          |        |        |                  |        |                           |       |       |           | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------|-----|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|--------|------------------|--------|---------------------------|-------|-------|-----------|-------------|------------------|
|                                                     |     |              | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |                  |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |           |             |                  |
|                                                     |     |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А (рет.экв. сут) | Е (мг) | Са                        | Р     | 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                | 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                | 0,4    | 19                        | 16    | 12    | 2,3       | 338         |                  |
| 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  |           | 2015        |                  |

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    |
| 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    |
| 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    |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ 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   |
| 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  |
| 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   |
| 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    | 0,9    |
| 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  |
| 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     |
| 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   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                   | 180    | 0,27  | 0,08  | 14,22  | 58,69   |      | 0     |      | 0   | 0    | 4,5    | 7,2    | 3,6    |
| 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   |
| Итого за день                                                   |        | 48,4  | 50,38 | 185,25 | 1431,64 | 0,54 | 24,09 | 0,51 | 510 | 4,7  | 153,41 | 703,6  | 145,74 |
|                                                                 |        |       |       |        |         |      |       |      |     |      |        | 10,15  |        |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                        | Минеральные вещества (мг) |         |       |         |       |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------------------------|---------------------------|---------|-------|---------|-------|
|                                                                          | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>сут) | Е (мг)                    | Ca      | P     | Mg      | Fe    |
| Итого за период                                                          | 325,48               | 319,48 | 198,64 | 12323,09                             | 5,85     | 342,82 | 6,08   | 6080                   | 156,88                    | 2050,77 | 4877  | 1460,55 | 110,3 |
| Среднее значение за период                                               | 32,55                | 31,95  | 198,86 | 1232,31                              | 0,59     | 34,28  | 0,61   | 610                    | 15,69                     | 205,08  | 487,7 | 146,06  | 11,03 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11                   | 23     | 65     |                                      |          |        |        |                        |                           |         |       |         |       |
| Сбалансированность                                                       | 1                    | 1      | 4      |                                      |          |        |        |                        |                           |         |       |         |       |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Уплотненный полдник | 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 рецептур 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 рецептур 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)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Васюкович Светлана Александровна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023