



КОПИЯ/ВЕРНА

Заведующий ГБУОУ
детского сада № 4
Калининского района
Санкт-Петербурга

Согласовано

Санкт-Петербург

Васюкович С.А.

20.06.2018

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Превентив"

Ланенкова С.Г.

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 1			Возраст: 1-3 года										№ рецептуры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16	0	0	7,33	19,17	73,33	1,92	ТТК-189,04				
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430				
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017			
Итого за Завтрак	446	6,75	1,73	63,46	300,37	0,28	5,04	60,27	41,87	70,87	101,73	5,46					
Завтрак II																	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01				
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36					
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	40	0,53	2,4	2,8	34,93	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-60				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	150/10	5,02	2,78	12,08	139,2	0,07	6,4	16	19,6	60	18,2	0,38	ТТК-100,05				
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	180	9,27	15,03	25,11	272,79	0,06	0,65	208,8	18	173,7	18	1,8	ТТК-311,02				
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02				
Итого за Обед	576	16,1	20,48	67,12	662,96	0,24	23,87	287	77,28	280,89	59,67	3,53					
Уплотненный полдник																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6	36	8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19				
ГОРЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	60	9,3	9,9	1,68	132	0,02		36	6	92,4	12	1,2	ТТК-257,04				
РАУ ОВОШНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	110	1,98	5,13	13,71	108,97	0,06	9,67	14,15	14,59	13,64	1,86	0,22	ТТК-341				
ХЛЕБЕЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430				
Итого за Уплотненный полдник	406	13,09	16,31	45,04	378,28	0,18	13,31	110,42	44,53	150,94	35,46	2,94					
Итого за День		36,03	38,61	168,3	1346,91	0,71	44,02	457,69	169,98	614,1	188,66	12,29					

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 2

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168			100	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	446	6,92	2,58	77,79	333,37	0,13	10,04	160,27	39,96	75,53	36,07	3,69			
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	18,67	5,6	0,24	54-23	РНН 2022	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,58	4,75	7,08	89,14	0,04	6,63	130,8	27,55	58,08	17,65	1,17	ТТК-76,09		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	180	5,88	7,68	5,52	180	0,12	6	11,7	12	228	19,2	0,02	ТТК-258,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	576	12,07	12,77	40,73	390,85	0,27	17,98	206,5	73,69	336,47	60,11	2,55			
Уполненный полдник															
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,19	13,36	2,6	183,12	0,04	0,84	12	11,76	126	16,9	1,68	ТТК-259		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,04		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уполненный полдник	366	17,35	16,99	37,72	372,92	0,16	0,88	94,27	44,53	218,9	52,27	3,36			
Итого за день		36,43	32,43	178,92	1202,44	0,57	30,7	461,04	164,48	636,3	150,25	9,96			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 3

Возраст: 1-3 года

РАЦИОН: АТОПИЧЕСКИЙ ДИЕТАРИЙ № 1-2-100А														
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	6,75	6,75	27,9	157,5	0,03	3,45	60	136,5	84	0	0	ТТК-190,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	446	8,67	7,31	65,69	322,87	0,15	8,49	120,27	171,04	135,7	28,4	3,54		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	480	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	40	0,53	2,4	2,8	34,93	0,01	16,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	5	4	11,58	102,34	0,08	7,23	124,8	16,75	73,68	22,45	1,11	ТТК-92,02
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05		12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	ТТК-336
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
Итого за Обед	566	15,8	16,87	56,88	467,11	0,34	27,72	216,33	102,9	315,2	83,99	5,43	
Уплотненный полдник													
ПЮРЕ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	180	19,32	24,6	30,24	388,8	0,07	1,2	180	68,4	224,4	44,4	1,32	ТТК-265,01
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	376	20,84	24,86	57,73	507,17	0,17	1,24	240,27	83,94	260,1	60,8	2,56	
Итого за день		45,4	49,13	202,98	1402,45	0,67	39,25	576,87	364,18	716,4	174,99	11,89	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 4

Возраст: 1-3 года

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. эквив)	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	90	0	1,89	0,06	0	ТТК-190		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430			
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017		
Итого за Завтрак	446	6,72	3,51	83,79	396,22	0,16	10,04	150,27	31,54	48,59	25,46	3,44			
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,6	2,4	9,89	75,2	0,04	4,8	136	64,2	10,35	0,75	0,18	ТТК-110,01		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180	15	11,28	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-536,02		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	566	20,17	14,97	51,66	327,06	0,18	9,75	231	125,61	152,87	54,81	2,3			
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	6,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	60	13,63	9,3	5,24	260	0,05	1,11	30	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,07		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	163,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430			
Итого за Уплотненный полдник	406	20,39	15,5	53,9	527,31	0,24	14,68	409,6	78,94	255,67	71,47	3,87			
Итого за день		47,37	34,07	212,03	1365,89	0,56	36,27	790,87	242,39	482,53	153,64	9,97			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 5

Возраст: 1-3 года

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 года															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (ретинол экв.)	Са	Р	Mg	Fe			
День 3															
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168			100	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189		
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		2017
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338		
Итого за Завтрак	446	6,92	2,48	78,29	333,37	0,12	5,04	160,27	42,96	80,53	39,07	3,79			
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВЯРНОЙ ГОВДИНОЙ	150/5	2,46	4,07	5,12	66,92	0,04	1,36	2,4	26,87	42,01	14,98	0,67	ТТК-73,02		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	180	20,28	19,32	16,08	319,2	0,12	6	12	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-268,06		
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	571	24,35	23,73	49,33	507,83	0,27	12,71	78,4	86,21	320,4	81,44	5,63			
Употребленный подник															
ТЕФЕТИ (2-й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2		9	82	12	1	ТТК-284		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,04		
ХЛЕБЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Употребленный подник	366	13,66	14,03	41,92	348,8	0,16	2,04	82,27	41,77	174,9	47,47	2,68			
Итого за день		45,02	40,33	192,22	1295,3	0,56	21,59	320,94	177,24	581,23	169,78	12,46			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 6

Возраст: 1-3 года

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ЛЕТА														
Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Дата: 0										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (ретинол экв/сут)	Са	Р	Мg			Fe
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	ТТК-189,2	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	446	7,02	4,16	56,19	293,37	0,18	11,04	60,27	130,54	151,7	48,4	4,44		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВЯРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,25	6,19	10,19	113,38	0,01	0,93	4,8	20,02	73,51	22,09	0,73	ТТК-73	
ПОЛУБЫЛ ПЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,9	11,6	31,2	272,8	0,07	15,4	48	68,4	88,4	1,98	1,8	ТТК-306	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	576	16,76	18,13	69,52	507,89	0,19	21,68	116,8	122,56	212,3	47,33	3,89		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	ТТК-335	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		
Итого за день		34,67	33,86	193,41	1257,67	0,63	41,83	266,67	329,81	614,63	157,2	13,18		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 7

Возраст: 1-3 года

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168			100	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017	
Итого за Завтрак	446	6,92	2,48	78,29	333,37	0,12	5,04	160,27	42,96	80,53	39,07	3,79			
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	ТТК-119		
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	180	11,62	14,81	31,37	306,28	0,02	2,06	102,86	43,2	62,74	3,5	0,51	ТТК-308,09		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	566	17,03	18,8	71,82	524,86	0,23	8,18	235,76	96,66	171,96	48,11	3,02			
Уплотненный полдник															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04		
ТУША ИЗ ИНДЕЙКИ	60	13,6	9,3	5,24	250	0,05	1,11	20	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,04		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,58	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	406	20,56	16,83	55,7	542,37	0,21	26,15	397,8	84,48	252,47	71,68	3,86			
Итого за день		44,6	38,8	228,49	1505,9	0,57	41,17	793,83	236,4	510,36	160,69	11,03			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 8

Возраст: 1-3 года

РАЦИОН: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА															
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		102	137	35	2	ТТК-189,2		
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	2017	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338		
Итого за Завтрак	446	7,52	3,56	61,69	311,37	0,27	11,04	60,27	133,54	183,7	60,4	5,44			
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОВЯРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	5,18	3,97	12,06	150,34	0,07	4,83	10,8	15,55	65,28	18,25	0,57	ТТК-100,06		
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	180	10,35	13,97	21,94	254,9	0,12	6	11,7	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-258,08		
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	576	17,14	18,28	62,13	526,95	0,3	16,18	86,5	74,89	343,67	84,71	5,53			
Уплотненный полдник															
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	21,48	21,37	7,32	307,74	0,09	19,74	116,13	52,26	207,87	38,32	3,48	ТТК-262		
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	376	23	21,63	34,81	426,11	0,19	19,78	176,4	67,8	243,57	54,72	4,72			
Итого за день		47,75	43,56	181,31	1369,73	0,77	48,8	323,17	282,53	776,34	201,63	16,05			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 9

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,68	3	16,58	108	0,08	0,38	12,98	47,25	66,45	48,42	1,69	ТТК-54-20х			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430			
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338		2017	
Итого за Завтрак	446	5,6	3,56	54,37	273,37	0,2	5,42	73,25	81,79	118,15	76,82	5,23				
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01			
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36				

Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,58	4,75	7,08	89,14	0,04	6,3	130,8	27,55	58,08	17,65	1,17	ТТК-76,09
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	60	9,85	4,96	5,28	105	0,04	0	4	10,4	99,8	14,3	1	ТТК-325,05
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	110	2,54	3,64	22,95	134,75	0,03	0,66	0	9,57	60,94	21,45	0,49	ТТК-334,01
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
Итого за Обед	566	18,54	14,64	64,6	463,87	0,21	12,24	194,8	80,73	267,74	76,26	4,06	
Уплотненный полдник													
ОГУРЕЦ НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23 РПН 2022
КОТЕЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	8,6	15,3	1,7	179,3	0	0,9	0	6,4	85,7	10,1	0,6	ТТК-314
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	ТТК-335
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	406	12,72	19,69	45,08	406,74	0,21	8,61	93,6	65,74	200,4	53,37	2,89	
Итого за день		36,95	37,88	189,73	1249,28	0,63	28,07	361,65	234,56	591,69	208,25	12,54	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 10

Возраст: 1-3 года

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак															
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	90	0	1,89	0,06	0	ТТК-190		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		2017
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338		
Итого за Завтрак	446	6,72	3,51	83,79	396,22	0,16	10,04	160,27	31,54	48,59	25,46	3,44			
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04		
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,6	2,4	9,89	75,2	0,04	4,8	135	64,2	10,35	0,75	0,18	ТТК-110,01		
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2		9	82	12	1	ТТК-284		
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	110	1,9	3,9	11	86,7	0,08	5,51	132,7	17,75	22,8	6,59	0,79	ТТК-142		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	556	16,81	18,37	57,62	457,67	0,27	29,13	329,9	130,63	162,34	42,81	3,32			
Уплотненный полдник															
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	60	9,3	9,9	1,68	132	0,02	9,53	36	6	92,4	12	1,2	ТТК-257,04		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05			16,87	39,6	14,67	0,81	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	366	15,73	16,03	49,34	403,64	0,17	9,57	411,6	38,41	167,7	43,07	3,25			
Итого за день		39,35	38	213,43	1392,89	0,61	50,54	891,77	206,88	384,03	113,14	10,37			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за период	413,57	386,07	1987,82	13348,4	6,28	382,24	5244,5	2402,45	5787,61	1688,1	119,74	
Среднее значение за период	41,36	38,61	198,78	1334,84	0,63	38,22	524,45	240,25	578,76	168,81	11,97	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	26	60									
Сбалансированность	1	1	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Употребленный попоник	Обед	Заутрак II	Заутрак
1-3 года	388	570	180	446

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

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

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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)

Разработка и реализация меню осуществлена Менюшгуиной Л.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265711

Владелец Масленникова Ирина Александровна

Действителен с 15.12.2025 по 15.12.2026