

КОПИЯ ВЕРНА
Заведующий ГБОУ
Детского сада № 4
Каднинского района
Санкт-Петербурга
Васюковин С.А.

Согласовано

Заведующий ГБОУ № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Процант"

Утверждено

20.12.2025

20.12.2025

Ланенкова С.Г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Район: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 1

Возраст: 3-7 лет

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	180	5,8	1,4	30,8	162	0,19	0	0	8,8	23	88	2,3	ТТК-189,04	
ХЛЕБЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	16	1,26	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		2017
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак	496	7,75	1,97	70,17	333,89	0,31	5,04	60,3	43,84	75,5	116,8	5,91		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОКИ ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,6	4,2	52,4	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-50	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	180/10	5,49	3,12	14,48	162,84	0,08	7,36	17,2	22,36	67,68	21,2	0,42	ТТК-100,05	
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	220	11,33	18,37	30,69	333,41	0,08	0,79	255,2	22	212,3	22	2,2	ТТК-311,02	
ХЛЕБЦ 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	
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	686	18,9	25,37	78,04	670,95	0,28	32,85	335,7	93	334,48	70,11	4,15		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
ГОРЯЧАЯ ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	80	12,4	13,2	2,24	176	0,03		48	8	123,2	16	1,6	ТТК-257,04	
РАУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	150	2,7	7	18,7	148,6	0,09	13,18	19,3	19,9	18,6	2,53	0,3	ТТК-341	
ХЛЕБЦ БЕЗПЛОТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	80	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	506	17,08	21,99	47,08	477,89	0,22	18,62	127,6	56,54	201	42,13	3,63		
Итого за день		43,82	49,42	22,14	1538,03	0,82	58,31	523,6	199,68	616	231,84	14,05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,6	4,2	52,4	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	5,43	4,35	13,89	116,38	0,1	8,67	148,8	19,75	83,04	26,29	1,25	ТТК-92,02
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яич) (ТТК-68,01)	80	8,96	8,32	0,64	147,2	0,06			16	176	22,4	2,88	ТТК-68,01
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	ТТК-335
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02
Итого за Обед	696	19,57	21,95	67,7	579,28	0,42	38,37	252,1	131,39	398,54	104,6	6,76	
Уплотненный полдник													
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	220	23,61	30,07	36,96	475,2	0,09	1,47	220	83,16	274,27	54,27	1,61	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	436	25,16	30,34	66,03	600,09	0,19	1,51	280,3	99,64	310,77	71,07	2,92	
Итого за день		54,87	61,05	229,26	1645,56	0,78	50,86	664,7	436,17	868,01	206,27	13,65	

Возраст: 3-7 лет

День: 4

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	180	5,76	3,42	55,8	277,02	0,04	0	108	0	2,27	0,07	0	ТТК-190
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338
Итого за Завтрак	496	7,71	4,09	94,67	448,91	0,17	10,04	168,3	32,04	49,77	25,87	3,51	
Завтрак II													
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,32	2,88	11,86	90,24	0,05	5,76	162	77,04	12,42	0,9	0,22	ТТК-110,01
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	220	18,33	13,79	15,25	142,85	0,04	0	44	34,47	114,4	38,13	0,88	ТТК-596,02
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02
Итого за Обед	676	24,36	18,47	58,02	383,79	0,19	12,66	266	150,45	183,92	65,03	2,7	
Уплотненный полдник													
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	80	18,17	12,4	6,99	333,33	0,07	1,48	40	49,6	218,27	46,4	2,11	ТТК-277,07
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	506	26,92	20,77	65,06	675,72	0,26	20,52	536,3	102,64	333,77	91,6	4,88	
Итого за день		59,08	43,42	241,43	1613,72	0,83	45,02	970,6	231,43	572,86	184,3	11,45	

РПН 2022

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Прием пищи, наименование блюда														
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6	2,3	48,6	201,6			120	10,1	34,6	12,8	0,3	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	496	7,95	2,87	87,97	373,49	0,12	5,04	180,3	45,14	87,1	41,6	3,91		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	2,5	8,4	0,36	54-23	РПН 2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/5	2,67	4,66	6,14	77,09	0,04	1,63	2,4	32,07	47,73	17,65	0,77	ТТК-73,02	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	220	24,79	23,61	19,65	390,13	0,15	7,33	14,67	30,8	278,67	52,8	4,4	ТТК-258,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	681	29,24	28,65	55,96	598,02	0,31	16,46	83,07	103,21	385,7	97,05	6,71		
Уплотненный полдник														
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80	12,67	13,87	9,07	212	0,05	2,67		12	109,33	16	1,33	ТТК-284	
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	446	17,82	18,74	48,54	434,29	0,18	2,71	90,3	51,54	223,83	58,8	3,24		
Итого за день		55,1	50,35	215,15	1511,1	0,62	26,01	353,67	206,19	702,03	195,25	14,22		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Прием пищи, наименование блюда														
Завтрак														
КАША ОВЯНЯЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	180	6,12	4,2	22,68	153,6	0,06	1,2		118,8	126	27,6	1,2	ТТК-189,2	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	496	8,07	4,87	61,55	325,49	0,19	11,24	60,3	150,84	173,5	53,4	4,71		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	4,8	14	25	8,4	0,36	54-2a	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,53	6,97	12,21	129,63	0,02	1,11	23,67	82,84	25,86	0,8	ТТК-73		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	220	13,32	14,18	38,13	333,42	0,09	18,82	58,67	83,6	108,05	2,42	2,2	ТТК-306	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	686	19,63	21,53	80,51	593,85	0,23	27,43	129,47	147,61	250,19	54,88	4,54		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	80	8,96	8,32	0,64	147,2	0,06		16	17,6	22,4	2,88	ТТК-68,01		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	ТТК-335	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	10,44	100,3	91,64	320,3	76	5,71	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	506	14,04	15,51	53,25	441,49	0,3	50,91	290,07	396,39	749,39	186,08	15,32		
Итого за день		41,83	42	217,99	1466,13	0,73								

Возраст: 3-7 лет

День: 7

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6	2,3	48,6	201,6			120	10,1	34,6	12,8	0,3	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	10,44	100,3	91,64	320,3	76	5,71	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	496	7,95	2,87	87,97	373,49	0,12	5,04	180,3	45,14	87,1	41,6	3,91		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0,13	1,4	87,48	24,3	72,36	26,1	1,33	ТТК-119	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглутен)	220	14,21	18,1	38,34	373,12	0,03	2,51	128,71	52,8	76,69	4,27	0,63	ТТК-308,09	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	676	20,53	23,14	83,64	625,34	0,26	10,81	273,19	116,04	206,15	56,37	3,56		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-981,04	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	18,13	12,4	6,99	333,33	0,07	1,48	28,67	49,6	218,27	46,4	2,11	ТТК-277,04	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-208,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	10,44	100,3	91,64	320,3	76	5,71	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	506	27,18	22,77	67,76	698,32	0,26	37,72	520,27	110,94	328,97	91,91	4,67		
Итого за день		55,75	48,87	262,05	1802,45	0,65	55,37	973,76	278,42	627,62	191,68	12,7		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ
 День: 8
 Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6,72	3,48	29,28	175,2	0,17	1,2		122,4	164,4	42	2,4	ТТК-189,2	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	496	8,67	4,15	68,15	347,09	0,3	11,24	60,3	154,44	211,9	67,8	5,91		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
ОГУРЕЦ НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	2,5	8,4	0,36	54-23	РПН-2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	5,65	4,3	14,46	173,98	0,09	5,79	12	18,31	72,96	21,25	0,6	ТТК-100,05	
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	220	12,65	17,08	26,81	311,55	0,15	7,33	14,3	30,8	278,67	52,8	4,4	ТТК-258,08	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02	
Итого за Обед	686	20,08	21,76	71,44	616,33	0,36	20,62	92,3	89,45	410,93	100,65	6,54		
Уплотненный полдник														
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	220	26,26	8,94	37,6,13	476,13	0,11	24,13	141,94	63,87	254,06	46,84	4,26	ТТК-262	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	436	27,81	26,39	38,01	501,02	0,21	24,17	202,24	79,91	290,56	63,64	5,57		
Итого за день		56,65	52,39	200,28	1569,74	0,88	57,83	354,84	330,1	918,79	233,89	18,38		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ
 День: 9
 Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,41	3,6	19,89	129,6	0,1	0,45	15,57	56,7	79,74	58,1	2,03	ТТК-54-20к	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	496	6,36	4,17	59,26	301,49	0,22	5,49	75,87	91,74	132,24	86,9	5,64		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

		Обед													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19			
БОРЩ ОВОШНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,93	5,24	8,49	100,54	0,04	7,96	32,71	64,32	20,53	1,32	ТТК-76,09			
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЖКИ (ТТК-325,05)	80	13,13	6,61	7,04	140	0,05	0	13,87	133,07	19,07	1,33	ТТК-325,05			
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02			
Итого за Обед	696	23,24	18,61	78,74	574,99	0,24	15,75	98,57	337,59	94,85	4,91				
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022		
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЖКИ	80	11,47	20,4	2,27	239,07	0	1,2	8,53	114,27	13,47	0,8	ТТК-314			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	47	85	29	1,1	ТТК-335			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
Итого за Уплотненный полдник	506	16,62	26,17	53,14	513,46	0,26	12,24	85,57	260,77	67,67	3,57				
Итого за день		46,31	49,04	213,82	1495,24	0,73	35,28	282,18	736	251,22	14,48				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 10

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	180	5,76	3,42	55,8	277,02	0,04	0	108	0	2,27	0,07	0	ТТК-190		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338	2017		
Итого за Завтрак	486	7,71	4,09	94,67	448,91	0,17	10,04	168,3	32,04	49,77	25,87	3,51			
Завтрак II															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01		
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-981,04		
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,32	2,88	11,86	90,24	0,05	5,76	162	77,04	12,42	0,9	0,22	ТТК-110,01		
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	80	12,67	13,87	9,07	212	0,05	2,67	12	109,33	16	1,33	ТТК-284			
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	150	2,59	5,32	15	118,23	0,11	7,51	180,95	24,2	31,09	8,99	1,08	ТТК-142		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02			
Итого за Обед	686	21,66	24,45	68,8	573,87	0,33	40,64	406,25	161,88	207,34	52,8	4,16			
Уплотненный полдник															
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	80	12,4	13,2	2,24	176	0,03	48	8	123,2	16	1,6	ТТК-257,04			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
Итого за Уплотненный полдник	446	20,65	21,47	68,81	509,89	0,2	13,04	538,3	47,04	213,7	52,8	4,01			
Итого за день		50,11	50,1	244,96	1637,97	0,71	65,52	1112,11	247,26	476,21	133,27	12,04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за период	508,18	487,38	2247,57	15726,52	7,18	480,89	6170,49	2859,2	7039,68	1994	137,5	
Среднее значение за период	50,82	48,74	224,76	1572,65	0,72	48,09	617,05	285,92	703,97	199,4	13,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	28	57									
Сбалансированность	1	1	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	474	686	180	496

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник 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.-276с.

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 Меньшиужиной 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