

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № _____

" " 20 __ г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Продакт"

Ольга Федорова 2025 г.
/ 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 СООТВЕТСВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

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 рецептур
			Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	180	5,8	1,4	30,8	162	0,19	0	0	0	8,8	23	88	2,3	ТТК-189,04
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	
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	2017	
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОКИ И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	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	0	6,3	5,4	1,8	0,36	
Обед														
САЛАТИ З 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 СИНДЕЙКОЙ	220	11,33	18,37	30,69	333,41	0,08	0,79	255,2	22	212,3	22	2,2	ТТК-311,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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		
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		
РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	150	2,7	7	18,7	148,6	0,09	13,18	19,3	19,9	2,53	0,3	ТТК-341		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	53,25	477,89	0,22	18,62	127,6	56,54	201,1	43,13	3,63		
Итого за день		43,82	49,42	224,14	1588,03	0,82	58,31	523,6	199,68	616,48	231,84	14,05		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			# рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	B1	C	A (рет. зкв/сут)	Ca	P	Mg		
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
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	0,338
Итого за Завтрак	496	7,95	2,97	87,47	373,49	0,13	10,04	180,3	42,14	82,1	38,6	3,81
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
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 НАРДЗЕНКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,93	5,24	8,49	100,54	0,04	7,95	156	32,71	64,32	20,53	1,32
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	220	7,18	9,38	6,74	220	0,15	7,33	14,3	14,67	278,67	23,47	0,03
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58
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
Итого за Обед	686	13,89	15	45,4	451,34	0,31	22,78	236,3	87,72	402,29	70,6	2,89
Уплотненный полдник												
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,58	17,81	3,47	244,16	0,05	1,12	16	15,68	168	22,4	2,24
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПОДМАШНЕМУ" на растительном масле	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73
Итого за Уплотненный полдник	446	22,73	22,68	42,94	466,45	0,18	1,16	106,3	55,22	282,5	65,2	4,15
Итого за день		44,66	40,74	198,49	1396,58	0,63	35,78	522,9	191,38	772,29	176,2	11,21

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			# рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	B1	C	A (рет. зкв/сут)	Ca	P	Mg		
Завтрак												
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	180	8,1	8,1	33,48	189	0,04	4,14	72	163,8	100,8	0	0
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак	496	10,05	8,67	72,85	360,89	0,16	9,18	132,3	198,84	153,3	28,8	3,61
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
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

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ												
День: 4												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			# рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg		
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
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												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			# рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 ЗЕЛЕННОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338 2017
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 ЯБЛОКО 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-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	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	59,02	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 РПН 2022
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	0,63	45,02	970,6	291,43	572,86	184,3	11,45

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Возраст: 3-7 лет													
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 ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338
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 ЯБЛОКО 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	25	8,4	0,36	54-23
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	
Употребленный 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 ГРЕЧНЕВАЯ 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 Употребленный 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	151,1	0,62	26,01	353,67	206,19	702,03	199,25	14,22

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Возраст: 3-7 лет													
КАША ОВСЯННАЯ "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	TTK-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 ЗЕЛЕННОЕ	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 ЯБЛОКО 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							
ОГУРЦЕВ НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,53	6,97	12,21	129,63	0,02	1,11
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	220	13,32	14,18	38,13	333,42	0,09	18,82
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5
Итого за Обед	686	19,63	21,53	80,51	593,85	0,23	27,43
Уплотненный полдник							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	80	8,96	8,32	0,64	147,2	0,06	16
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (A)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3
Итого за Уплотненный полдник	506	14,04	15,51	53,25	441,49	0,3	10,44
Итого за день	41,83	42	217,99	1466,13	0,73	50,91	290,07

Возраст: 3-7 лет										
День: 7										
Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	# рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	В1	С	А (рет, экв/сут)			
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6	2,3	48,6	201,6			120	10,1	34,6
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16
Итого за Завтрак	496	7,95	2,87	87,97	373,49	0,12	5,04	180,3	45,14	87,1
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
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4	12,6	22,8	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0,13	1,4	87,48	24,3	72,36
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без морковного спаса, без грибов)	220	14,21	18,1	38,34	373,12	0,03	2,51	125,71	52,8	76,69
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8
Итого за Обед	676	20,53	23,14	83,64	625,34	0,26	10,81	273,19	116,04	206,15
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
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	18,13	12,4	6,99	333,33	0,07	1,48	26,67	49,6	218,27
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4
Итого за Уплотненный полдник	506	27,18	22,77	67,76	698,32	0,26	37,72	520,27	110,94	328,97
Итого за день	55,75	48,87	262,05	180,45	0,65	55,37	973,76	278,42	627,62	191,68

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 8

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		
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растворительным)	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 ЗЕЛЕННОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338
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 ЯБЛОКО 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	25	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-258,03
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
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	26,12	8,94	376,13	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													

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,41	3,6	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 ЗЕЛЕННАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338
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 ЯБЛОКО 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	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ												
Прием пищи, наименование блокда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg		
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	496	7,71	4,09	94,67	448,91	0,17	10,04	168,3	32,04	49,77	25,87	3,51
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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩИМИ 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	12,44	0,9	0,22 ТК-110,01
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80	12,67	13,87	9,07	212	0,05	2,67	12	109,33	16	1,33	ТК-284
ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ	150	2,59	5,32	15	118,23	0,11	7,51	180,95	24,2	31,09	8,99	1,08 ТК-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	200	0,03	0,1	15,4	62,62	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6 ТК-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
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ (без томатной пасты)	80	12,4	2,24	176	0,03	48	8	123,2	16	1,6	TTK-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	58,81	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	1112,85	247,26	476,21	133,27	12,04	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (рет. зкв/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 подник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	474	686	180	496

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

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

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 микробов 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 Меньшугиной Л.Г.