

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 20__ г.

"01" сентября 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 СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 1

Возраст: 3-7 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДИЕТА ИТ 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)	Ca	P	Mg			Fe
День: 1															
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	
	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	0	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	
	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 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	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	
	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	18,6	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					Возраст: 3-7 лет				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур									
						В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe												
		Б	Ж	У																				
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											
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017										
Итого за Завтрак	496	7,95	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	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										
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	ТТК-76,09											
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	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											
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	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	ТТК-259											
КАША ГРЕЧЕНАЯ 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	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												
День: 3																								
Возраст: 3-7 лет																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур									
						В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe												
		Б	Ж	У																				
Завтрак																								
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕНАЯ "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	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	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	2017										
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	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 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
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	80	8,96	8,32	0,64	147,2	0,06			16	176	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
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	83,6	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	

День: 4

Возраст: 3-7 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 4			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Б	Ж	У	Завтрак	Завтрак									Завтрак	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	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-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	
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

Возраст: 3-7 лет

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			
День. У															
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 ЗЕЛЁНАЯ	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	25	8,4	0,36	54-2з	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 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 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	199,25	14,22			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 6

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)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	180	6,12	4,2	22,68		0,06	1,2		118,8	126	27,6	1,2	ТТК-189,2		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27		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			0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8		0,03	10	16	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	496	8,07	4,87	61,55		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		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		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	1,11	4,8	6	14	25	8,4	0,36
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,53	6,97	12,21	129,63	0,02					23,67	82,84	25,86	0,8
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
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	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
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	80	8,96	8,32	0,64	147,2	0,06					16	176	22,4	2,88
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40			47	85	29	1,1
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	506	14,04	15,51	53,25	441,49	0,3	10,44	100,3			91,64	320,3	76	5,71
Итого за день		41,83	42	217,99	1466,13	0,73	50,91	290,07			396,39	749,39	186,08	15,32

День: 7

Возраст: 3-7 лет

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

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	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		0,04	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 ЯБЛОКИ 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, безглютен)	220	14,21	18,1	38,34	373,12	0,03	2,51	125,71	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 БЕЛОКАЧАННОЙ 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	26,67	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-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	27,18	22,77	67,76	698,32	0,26	37,72	520,27	110,94	328,97	91,91	4,87		
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														
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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6,72	3,48	29,28	0,17	1,2		122,4	164,4	42	2,4	ТТК-189,2		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	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		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10		16	11	9	2,2	338		
Итого за Завтрак	496	8,67	4,15	68,15	0,3	11,24	60,3	154,44	211,9	67,8	5,91	2017		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	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	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	14	25	8,4	0,36	54-23		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	5,65	4,3	14,46	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	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	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	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,02		
Итого за Обед	686	20,08	21,76	71,44	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	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	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		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	436	27,81	26,39	38,01	0,21	24,17	202,24	79,91	290,56	63,64	5,57			
Итого за день		56,65	52,39	200,28	0,88	57,83	354,84	330,1	918,79	233,89	18,38			
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			Fe
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,41	3,6	19,89	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	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		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338		
Итого за Завтрак	496	6,36	4,17	59,26	0,22	5,49	75,87	91,74	132,24	86,9	5,64	2017		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	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	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)	Ca	P	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 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	ТТК-76,09
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	80	13,13	6,61	7,04	140	0,05	0	5,33	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	0	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	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	23,24	18,61	78,74	574,99	0,24	15,75	221,33	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	6	14	25	8,4	0,36	54-2з
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	11,47	20,4	2,27	239,07	0	1,2	0	8,53	114,27	13,47	0,8	ТТК-314
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		0,04	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	106,3	85,57	260,77	67,67	3,57	
Итого за день		46,31	49,04	213,82	1495,24	0,73	35,28	403,5	282,18	736	251,22	14,48	

День: 10

Возраст: 3-7 лет

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)	Ca	P	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	2,2	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 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 БЕЛОКАЧАННОЙ 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	
ТУШЕНЫЕ 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	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	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	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рети. 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.-275с.

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)

Разработка и реализация меню осуществлена Меньшиужиной Л.Г.