



Директор государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 31 "Альфа-Проциант"

З.И. Абушарапова

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Проциант"

Ланенкова С.Г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИФРОВОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ ЭНТЕРОПАТИИ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-3 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНСКОГО РАЙОНА, В СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 1

Возраст: 1-3 года

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.акт. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04	0,04	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0,06	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	6,88	48,16	286,73	0,14	0,1	0,48	24,82	36,28	17,48	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	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 НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	6,8	12	5,6	0,2	71,03	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,84	4,24	11,52	99,6	0,09	7,2	0,12	19,5	74,4	21	1,02	ТТК-92,02		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	50	8,21	4,13	4,4	87,5	0,03	0	0	6,67	83,17	11,92	0,83	ТТК-325,05		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	110	2,29	4,22	18,15	120,08	0,01	16,5	0,04	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	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	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394		
Итого за Обед	561	16,05	12,99	73,21	475,16	0,26	27,46	0,22	66,98	264	80,59	4,45			
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	6,8	12	5,6	0,2	71	2015	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,45	5,09	1,84	78,13	0,02	0,35	0,01	11,63	51,16	10,88	0,49	ТТК-277,03		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	110	4,03	3,52	22,95	140,07	0,04	0,02	0,02	6,07	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	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	12,28	8,91	52,84	341,37	0,18	2,31	0,09	42,04	125,26	38,01	2,76			
Итого за день		34,41	28,87	197,89	1208,55	0,59	31,57	0,41	140,14	430,94	137,88	9			

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 2

Возраст: 1-3 года

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
КАША РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	0,05	50	0,36	76,8	121,2	33,6	2,4	ТТК-189,01	
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	
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	6,53	7,57	53,99	311,05	0,22	1,2	0,11	110	0,46	91,84	156,1	49,6	3,78		
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		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ	150/15	6,18	3,37	11,84	101,7	0,08	9,6	0,14	140	0,36	23,7	79,2	24	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	25,06	25,64	77,66	619,28	0,27	14,43	0,36	360	1,55	108,64	322,77	85,47	3,87		
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	0,18	11,83	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	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
Итого за Употребленный подник	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		42,22	42,91	202,37	1353,01	0,65	36,24	0,59	580	2,42	255,42	645,46	195,42	11,1		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 3

Возраст: 1-3 года

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
КАША ОВЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1	0	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	0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	326	6,59	3,75	44,81	239,85	0,15	1	0,06	60	0,5	114,04	189,9	30	2,38		
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		
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (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	71,03	2015
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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНУ	160	18,03	17,17	14,29	283,73	0,11	5,33	0,01	10	2,35	22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258	
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	23,07	22,52	48,3	488,57	0,29	15,24	0,2	200	2,88	76,51	307,79	76,66	5,3		

Уплотненный полдник														
Тыква, припущенная с яблоками	160	1,79	10,88	25,73	211,2	0,08	11,52	0,37	370	51,2	56,32	26,88	2,56	ТТК-140,02
Чай с сахаром	180	0,27	0,08	14,22	59,69	0	0	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	66,74	92,02	43,28	4,04	
Итого за день		33,06	37,5	169,01	1163,29	0,63	29,56	0,69	690	263,59	545,11	160,74	12,08	

Рацион: Аллергическая энтеропатия
 День: 4
 Возраст: 1-3 года

Прем 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																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (безглютеновые) с тыквой	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	0,8	800	0,9	23	54	20	1,1	ТТК-209,04	
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	0,24	0,07	12,64	52,17	0	0	0	0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
Итого за Завтрак	326	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 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	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04	0,4	0	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	13,66	14,46	75,11	508,45	0,27	10,96	0,22	220	0,86	58,84	273,23	70,93	4,94		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	160	1,16	1,03	52,63	222,86	0,07	11,07	0	0	58,28	43,88	31,54	23,66	5,63	ТТК-386	
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	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		24,82	24,09	231,32	1275,83	0,62	36,83	1,14	1140	60,33	159,6	434,77	148,79	15,09		

Рацион: Аллергическая энтеропатия
 День: 5
 Возраст: 1-3 года

Прем 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 ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на вода с маслом растительным)	150	6,75	6,75	27,9	167,5	0,03	3,45	0,06	60	1,2	136,5	84	0	0	ТТК-190,06	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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	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											2015			
	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8		12	5,6	0,2
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	3,84	4,81	11,09	103,89	0,03	0	0,03	30	0,32	25,07	83,2	27,73	0,64	ТТК-536,01
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	9,03	10,35	56,35	355,87	0,22	10,36	0,22	220	0,76	71,71	186,7	64,73	3,1	
				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
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04	0	0	0	0,2	10	110	14	1,8	ТТК-68,01
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	110	2,54	3,64	22,65	134,75	0,03	0,66	0	0	0	9,57	60,94	21,45	0,49	ТТК-334,01
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	396	9,84	9,14	51,6	349,92	0,19	2,62	0,06	60	0,34	41,91	218,64	57,45	3,97	
Итого за День		27,3	26,58	184,44	1080,44	0,55	18,23	0,4	400	2,49	271,46	529,64	139,98	8,81	

Рацион: Аллергическая энтопатия

День: 6

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Б	Ж		У	В1 (мг)	А (мг)	А (рег. экв. сур)	Е (мг)	Са	Р	Mg			Fe		
					Завтрак												
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334,01		
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	0,24	0,07	12,64	52,17	0	0	0	0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430		
Итого за Завтрак	326	4,96	5,21	57,21	295,6	0,15	0,9	0,06	60	0,1	28,09	118	45,25	2,04			
					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 (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	71,03		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ	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		
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-88,01)	50	5,6	5,2	0,4	92	0,04	0	0	0	0,2	10	110	14	1,8	ТТК-88,01		
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	13,64	14,42	63,97	471,46	0,24	26,86	0,23	230	0,81	70,81	292,23	80,47	5,6			
					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		22	80,86	197,08	1201,93	0,58	41,08	0,72	720	4,17	171,94	507,65	170,8	12,04			

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 7

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)		Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
								(рет.экв. сут)	(сут)							
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Безглютеновые) С ТЫКВОЙ	150	6,7	0	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	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 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	
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	6,55	3,35	4,65	74,95	0	0,01	0,05	50	0	17,1	34,22	1,05	0	ТТК-976,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом 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	14,84	11,63	78,26	477,28	0,25	11,63	0,23	230	0,44	70,31	213,66	65,5	3,19		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	160	1,16	1,03	52,63	222,86	0,07	11,07	0	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	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	40,05	7,31		
Итого за день		25,6	21,28	234,47	1244,66	0,6	37,5	1,15	1150	59,91	174,07	375,2	143,36	13,34		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 8

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)		Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
								(рет.экв. сут)	(сут)							
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,63	23,25	174,88	0,04	0,04	0,04	40	0,38	9,78	1,38	1,48	0,05	ТТК-323,01	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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	6,88	49,16	286,73	0,14	0	0,1	100	0,48	24,82	36,28	17,48	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		

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 (рег. экв. СУТ)	Е (мг)	Са	Р			Mg	Fe
Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71,03	2015	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛУТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	4,02	4,2	12	147,6	0,08	4,8	0,01	10	18,3	66	16,8	0,48	ТТК-100,04		
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180	17,33	4,71	13,33	168	0,05	4,44	0,23	230	38,22	62,22	38,22	0,71	ТТК-342,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0	0,09	3,6	3,6	0,9	ТТК-394		
Итого за Обед	561	23,06	9,31	64,47	483,58	0,26	13	0,3	300	80,66	172,32	77,02	2,87			
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	110	2,2	0,44	17,42	82,72	0,01	15,84	0	0	0,09	13,2	59,84	24,64	0,88	123	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0,06	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	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	356	20,91	14,28	49,28	409,42	0,15	16,76	0,08	80	59,74	231,96	70,04	3,68			
Итого за день		50,05	30,36	185,59	1285,03	0,56	31,56	0,48	480	171,52	445,96	186,34	8,34			

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 9

Возраст: 1-3 года

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 (рег. экв. СУТ)	Е (мг)	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	0,06	60	1,2	136,5	84	0	ТТК-190,06		
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	
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	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 ИНДЕЙКИ	150/15	5,82	4,17	6,24	86,1	0,05	9	0,15	150	0,36	28,7	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	0,04	0	0	0,2	10	110	14	1,8	ТТК-88,01	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	110	1,38	4,77	7,52	78,47	0,09	10,36	0	0	1,93	28,97	40,88	17,23	0,92	ТТК-142,08	
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	
КОМПЛОТ 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	ТТК-394		
Итого за Обед	561	14,51	14,54	53,3	424,55	0,31	23,12	0,21	210	2,72	89,81	259,18	71,23	5,18		
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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	110	3,89	3,08	19,29	140,07	0,04	0	0,02	20	0,59	6,6	26,4	4,4	0,51	ТТК-209,02	
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	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	356	13,62	7,47	51,18	345,94	0,17	0	0,08	80	0,69	30,81	145,27	32,72	2,82		
Итого за день		36,46	29,1	180,97	1145,14	0,62	28,37	0,41	410	4,8	278,46	528,75	121,75	9,74		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 10

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	P	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	12,84	52,17		0		0	0			4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430
Итого за завтрак	326	6,59	3,75	44,81	239,85	0,15	1	0,06	60	0,5			114,04	139,9	39	2,38	
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																	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04			6,8	12	5,6	0,2	71,03
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	18,03	17,17	14,29	283,73	0,11	5,33	0,01	10	2,35			22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258
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	566	25,18	20,84	66,71	556,91	0,33	16,29	0,19	190	2,7			65,01	326,84	84,37	5,93	
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	2,2	ТТК-526,1
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	28,12	37,26	29,69	569,17	0,1	1	0,26	260	3,3			47,34	300,9	46,4	3,68	
Итого за день		59,98	62,04	163,89	1471,23	0,59	20,09	0,51	510	6,59			232,69	773,04	171,57	12,35	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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	P	Mg	Fe
Итого за период	355,9	333,77	1947,03	12429,12	6,89	311,03	6,49	6490	151,27	2118,89	5216,52	1556,63	111,89
Среднее значение за период	35,59	33,38	194,7	1242,91	0,6	31,1	0,65	650	15,13	211,89	521,65	155,66	11,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	11	24	63										
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	326

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 на продукцию для обучающихся / Под ред. М.П. Мосельнова и В.А. Тупельяна. - 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)