

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провитант"

"14 августа" 2022г.

Ланенкова С.Г.

Директор государственного образовательного учреждения "Санкт-Петербургский государственный университет педиатрии и педиатрической хирургии имени профессора Н.Е.Жуковского"

С.А. Савченко

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ДИАГНОЗОМ АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА, В СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 1

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		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег. экв. 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за Завтрак	366	6,05	6,9	52,32	299,77	0,14	0,1	100	25,82	37,88	18,28	1,63			
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)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	8,5	15	7	0,25	71,03	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,71	3,74	13,82	103,84	0,1	8,64	0,14	21	74,86	24,24	1,06	ТТК-92,02		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	70	11,49	5,79	6,16	122,5	0,05	0	0	12,13	116,43	16,68	1,17	ТТК-325,05		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	130	2,71	4,98	21,45	141,92	0,01	19,5	0,04	17,33	73,67	30,33	1,08	ТТК-123		
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		
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	636	19,69	14,92	80,76	537,44	0,29	32,39	0,24	76,3	311,76	94,65	5,04			
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	80	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3	71	2015	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,03	7,13	2,29	109,38	0,02	0,49	0,01	16,28	71,62	15,23	0,69	ТТК-277,03		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	130	4,77	4,16	27,13	165,83	0,05	0,03	0,03	9,53	31,2	6,07	0,69	ТТК-331,1		
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	200	0,3	0,08	15,8	65,21	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	476	15,77	11,62	59,63	407	0,19	3,43	0,1	52,05	157,32	46,5	3,26			
Итого за день		41,6	33,53	215,39	1349,51	0,63	37,52	0,44	160,47	512,36	161,23	10,29			

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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
		Б	Ж	У		В1 (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	P	Mg	Fe			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ "ЛЕНТАРЬ" 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-183,01	
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за завтрак	366	6,59	7,59	57,15	324,09	0,22	1,2	0,11	110	0,46	92,84	157,7	50,4	3,98		
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)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ	180/10	5,27	3,16	13,9	105,24	0,1	10,24	0,15	150	0,3	23,8	77,76	20,24	1,06	ТТК-92,02	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	21,47	27,33	33,6	432	0,08	1,33	0,2	200	1,2	76	249,33	49,33	1,47	ТТК-285	
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	636	28,52	30,9	86,83	706,42	0,31	15,82	0,41	410	1,74	125,64	374,19	98,97	4,26		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,84	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,03	7,13	2,29	109,38	0,02	0,49	0,01	10		16,26	71,62	15,23	0,69	ТТК-277,03	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	130	2,71	4,98	21,45	141,92	0,01	19,5	0,04	40	0,22	17,33	73,67	30,33	1,08	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	476	13,71	12,44	53,95	383,39	0,15	22,93	0,11	110	0,38	59,85	199,79	70,76	3,65		
Итого за день	1800	48,91	51,02	220,61	1519,2	0,69	41,75	0,63	630	2,67	284,63	737,08	221,93	12,25		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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
		Б	Ж	У		В1 (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	0,4	99	106	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за завтрак	366	6,65	3,77	47,97	252,89	0,15	1	0,06	60	0,5	115,04	141,5	39,8	2,58		
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)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	
СУП ИЗ СВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,28	4,7	7,34	85,12	0,06	7,92	0,16	160	0,2	24,6	56,56	17,04	0,78	ТТК-95,07	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,53	21,47	17,87	364,87	0,13	6,67	0,01	10	2,93	28	283,33	48	4	ТТК-268	
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	636	27,44	26,49	53,29	561,83	0,31	18,39	0,23	230	3,46	65,91	368,61	89,7	6,15		

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, сУЭ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг		
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	2,24	13,6	32,16	264	0,1	14,4	0,46	460	3,84	64	70,4	33,6	3,2	ТТК-140,02				
ХЛЕБЦ 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430				
Итого за Уплотненный полдник	416	3,79	13,87	61,23	388,89	0,2	14,4	0,52	520	3,94	80,04	106,9	50,4	4,78					
Итого за День		37,07	44,22	185,17	1308,91	0,67	35,59	0,81	810	7,99	287,29	612,41	181,7	13,87					

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 4

Возраст: 3-7 лет

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, сУЭ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг		
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				
ХЛЕБЦ 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430				
Итого за Завтрак	366	8,25	8,27	56,57	333,89	0,17	13	0,86	860	1	39,04	90,5	36,8	2,68					
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					

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 4

Возраст: 3-7 лет

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, сУЭ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,99	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	ТТК-71,02				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,71	3,74	13,82	103,84	0,1	8,64	0,14	140	0,2	21	74,56	24,24	1,06	ТТК-92,02				
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06	0	0,04	0	0,28	14	154	19,6	2,52	ТТК-68,01				
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,46	28,43	175,93	0,02	0	0,04	40	0,28	2,6	52,87	16,47	0,52	ТТК-325,06				
ХЛЕБЦ 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				
КОМОЛОТ 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	636	16,54	16,89	82,14	577,75	0,31	12,99	0,24	240	0,98	63,44	328,53	89,71	5,93					

Уплотненный полдник

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, сУЭ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг		
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	200	1,46	1,29	65,79	278,57	0,09	13,84	0	0	72,86	54,86	39,43	29,57	7,29	ТТК-386				
ХЛЕБЦ 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430				
Итого за Уплотненный полдник	416	3,01	1,56	94,86	403,46	0,19	13,84	0,06	60	72,96	70,9	75,93	45,37	8,87					
Итого за День		27,89	26,81	256,25	1420,4	0,68	41,53	1,16	1160	75,03	179,68	500,36	168,68	17,74					

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 5

Возраст: 3-7 лет

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, сУЭ)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг		
КАША ОВСЯНО-ПРЯЧЕВАЯ "ДОРОЖЬ" (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	0	ТТК-190,06				
ХЛЕБЦ 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430				
Итого за Завтрак	366	8,3	7,02	56,97	282,39	0,13	3,45	0,12	120	1,3	182,54	120,5	16,8	1,58					
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																
	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	2015
	180/10	3,28	4,7	7,34	85,12	0,06	7,92	0,16	160	0,2	24,6	58,56	17,04	0,78	ТТК-95,07	
	200	4,8	6,13	13,87	129,87	0,04	0	0,04	40	0,4	31,33	104	34,67	0,8	ТТК-538,01	
	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	
	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	636	9,86	11,24	60,54	384,17	0,23	12,17	0,26	260	0,84	81,77	207,66	75,11	3,31		
Уплотненный полдник																
	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06			0	0,28	14	154	19,6	2,52	ТТК-68,01	
	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0	0	11,31	72,02	25,35	0,58	ТТК-334,01	
	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	
	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	476	12,81	11,91	57,9	420,14	0,22	3,72	0,06	60	0,44	51,55	280,52	70,15	4,98		
Итого за день		31,06	30,26	198,09	1192	0,59	21,14	0,44	440	2,67	292,16	614,08	163,86	10,23		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 6

Возраст: 3-7 лет

Прем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, Суг)	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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Завтрак	366	5,02	5,23	60,37	308,64	0,15	0,9	0,06	60	0,1	29,09	119,6	46,05	2,24		
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)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	6,84	7,18	7,66	139,12	0,09	7,92	0,16	160	0,3	29,6	126,16	27,04	2,02	ТТК-95,07	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,6	0,06			0	0,28	14	154	19,6	2,52	ТТК-68,01	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом растительным)	130	2,71	4,98	21,45	141,92	0,01	19,5	0,04	40	0,22	17,33	73,67	30,33	1,08	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	
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	666	18,97	19,65	69	579,02	0,29	31,67	0,26	260	1,04	86,77	400,93	100,37	7,35		
Уплотненный полдник																
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	2,24	13,6	32,16	264	0,1	14,4	0,46	460	3,84	64	70,4	33,6	3,2	ТТК-140,02	
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	416	3,79	13,87	61,23	388,89	0,2	14,4	0,52	520	3,94	80,04	106,9	50,4	4,76		
Итого за день		27,87	39,04	213,28	1381,85	0,65	48,77	0,84	840	5,17	202,2	632,83	198,62	14,73		

Рацион: Аллергическая энтеропатия

День: 7

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 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег.экв. сут)	Е (мг)	Са	P	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (безлукотеновые) 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за завтрак	366	8,25	8,27	56,57	333,89	0,17	13	0,86	860	1	39,04	90,5	36,8	2,68		
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)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	ТТК-71,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,71	3,74	13,82	103,84	0,1	8,64	0,14	140	0,2	21	74,56	24,24	1,06	ТТК-92,02	
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ растительным)	70	9,17	4,69	6,51	104,93	0	0,01	0,07	70	0	23,94	47,9	1,47	0	ТТК-976,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0	0	11,31	72,02	25,35	0,58	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	
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	636	17,66	13,14	86,79	537,2	0,27	13,68	0,27	270	0,44	82,09	241,58	74,46	3,37		
Уплотненный полдник																
ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	200	1,46	1,29	65,79	278,57	0,09	13,84	0	0	72,86	54,86	39,43	29,57	7,29	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	416	3,01	1,56	94,86	403,46	0,19	13,84	0,06	60	72,96	70,9	75,93	46,37	8,87		
Итого за день	29,01	23,06	260,9	1379,85	0,64	42,32	1,19	1190	74,49	189,33	413,41	159,43	15,28			

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег.экв. сут)	Е (мг)	Са	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	4,5	6,83	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 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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за завтрак	366	6,05	6,9	52,32	299,77	0,14	0	0,1	100	0,48	25,82	37,88	16,28	1,63		
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		

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мл)	С (мг)	А (мг)	А (рег. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe					
Обед																							
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	2015								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,93	3,7	14,4	161,44	0,09	5,76	0,01	0,2	19,56	64,48	19,2	0,42	ТТК-100,04									
МОКОВАЯ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	200	21,67	5,89	16,67	210	0,07	5,56	0,29	1	47,78	77,78	47,78	0,89	ТТК-342,01									
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	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394									
Итого за Обед	636	27,38	10	70,4	540,62	0,29	15,57	0,36	360	1,44	93,18	189,36	90,38	3,04									
Уплотненный полдник																							
ТУШЕНАЯ ИНДЕЙКА (безглютен)	70	24,07	19,02	6,11	291,67	0,06	1,3	0,02	20	43,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,02									
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,6	0,52	20,58	87,76	0,01	16,72	0	0,1	15,6	70,72	29,12	1,04	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430									
Итого за Уплотненный полдник	416	28,22	19,81	55,77	514,32	0,17	20,02	0,08	80	0,2	75,04	298,2	86,52	4,46									
Итого за день		61,74	36,8	201,17	1480,01	0,61	37,39	0,54	540	2,21	200,34	530,84	196,98	9,49									

Рацион: Аллергический энтеропатия

День: 9

Возраст: 3-7 лет

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мл)	С (мг)	А (мг)	А (рег. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe					
Завтрак																							
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	6,75	6,75	27,9	157,5	0,03	3,45	0,05	60	1,2	136,5	84	0	ТТК-190,06									
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430									
Итого за Завтрак	366	8,3	7,02	56,97	282,39	0,13	3,45	0,12	120	1,3	152,54	120,5	16,8	1,58									
Завтрак II																							
КОСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	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	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36										
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	ТТК-71,02									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180/10	4,84	4,12	7,42	86,52	0,06	9,52	0,17	170	0,3	27,4	59,76	19,04	0,78	ТТК-95,07								
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06			0	0,28	14	15,4	19,6	2,52	ТТК-68,01								
РАТУ ОВОЩНОЕ С ТЯЖВОИ	130	1,62	5,63	8,88	92,73	0,11	12,24	0	0	2,27	34,23	48,32	20,37	1,08	ТТК-142,08								
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	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394									
Итого за Обед	636	16,08	17,44	56,19	477,23	0,39	26,01	0,23	230	3,09	101,47	309,18	82,41	6,11									
Уплотненный полдник																							
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	70	11,49	5,79	6,16	122,5	0,05	0	0	0	12,13	116,43	16,68	1,17	ТТК-325,05									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ (масло растительное)	130	4,77	4,16	27,13	165,53	0,05	0,03	0,03	30	0,69	9,53	31,2	6,07	0,69	ТТК-331,1								
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430									
Итого за Уплотненный полдник	416	17,81	10,22	62,36	412,92	0,2	0	0,09	90	0,79	37,7	184,13	39,55	3,44									
Итого за день		42,28	34,77	198,2	1277,84	0,7	31,26	0,44	440	5,27	296,01	619,21	140,56	11,49									

Рацион: Аллергическая энтеропатия

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 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	59,88	0,1	0	0,06	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	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за Завтрак	366	6,65	3,77	47,97	252,89	0,15	1	0,06	60	115,04	141,5	39,8	2,58			
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	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	0,09	6,3	5,4	1,8	0,36			
Обед																
СУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ (без кожуры)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71,03	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	180/40	9,16	5,37	17,34	154,24	0,12	8,64	0,15	150	24,93	122,69	32,57	1,53	ТТК-92,02		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,53	21,47	17,87	354,67	0,13	6,67	0,01	10	2,93	28	253,33	48	4	ТТК-258	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,88	0,1	0	0,06	60	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	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	ТТК-394		
Итого за Обед	686	33,47	27,25	74,54	678,09	0,38	19,56	0,22	220	78,77	423,12	103,97	7,26			
Уплотненный полдник																
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	200	33,25	46,25	2,75	563,5	0	1,25	0,25	250	39,75	331,5	37,5	2,75	ТТК-526,1		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,88	0,1	0	0,06	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	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	416	34,8	46,52	31,82	688,39	0,1	1,25	0,31	310	55,79	368	54,3	4,33			
Итого за день	1468	75,01	77,63	177,01	1724,67	0,64	23,61	0,59	590	255,9	938,02	199,87	14,53			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					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	423,34	397,14	2126,07	14014,24	6,5	350,98	7,08	7080	185,58	2359,01	6110,6	1792,86	129,9
Среднее значение за период	42,33	39,71	212,61	1401,42	0,65	35,1	0,71	710	18,56	235,9	611,06	179,29	12,99
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	12	26	61										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	434	642	180	366

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЯ 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 во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛта 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)