

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения № 23

"01" сентября 2014 г.

Мухоморова

2014 г.

Александров

Соболева Ю.Н./



Утверждено
Генеральный директор ООО "Альфар" "Альфар" РАЙОННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА, 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

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		
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	5	8	4	0,73	ТТК-430
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5		10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19
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
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	200	21,47	27,33	33,6	432	0,08	1,33	200	76	249,33	49,33	1,47	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
Итого за Обед	636	28,76	33,17	77,89	745,69	0,27	12,97	272	129,62	375,01	94,74	3,54	
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
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	70	10,85	11,55	1,96	154	0,03		42	7	107,8	14	1,4	ТТК-257,04
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	130	3,12	3,99	9,01	84,41	0,03	0	26	20,37	67,6	22,53	0,52	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	476	16,02	15,91	41,54	371,8	0,18	6,04	134,3	57,41	236,9	61,73	3,59	
Итого за день		52,62	51,14	212,28	1556,68	0,77	25,85	466,6	237,17	692,81	275,07	13,4	

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)					Сборник рецептов		
		Минеральные вещества (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P		Mg	Fe
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ(на воде с маслом растительным)	180	6	2,3	48,6	201,6			120	10,1	34,6	12,8	0,3	ТТК-189
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	10,04	16	11	9	2,2	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	ТТК-405,01
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	50	0,67	1,75	3,5	25,92	0,01	19,33	2,75	18,58	16,83	7,26	0,29	ТТК-981,04
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
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	200	6,53	8,53	200	613	0,13	6,67	13	13,33	253,33	21,33	0,03	ТТК-268,01
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
Итого за Обед	636	13,41	15,79	45,25	442,5	0,28	35,3	231,75	89,43	368,2	66,78	2,76	
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
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	15,87	10,85	6,11	291,67	0,06	1,3	23,33	43,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,04
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	130	4,59	3,64	22,79	165,53	0,05	0	26	7,8	31,2	5,2	0,61	ТТК-209,02
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
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	476	22,44	16,28	61,21	610,49	0,21	6,74	109,63	79,84	281,48	70,4	4,18	
Итого за день	1358	43,89	35,13	216,61	1531,78	0,63	53,88	521,68	217,71	737,18	177,58	11,11	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 3

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Сборник рецептов		
		Минеральные вещества (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P		Mg	Fe
Завтрак													
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "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
Итого за Завтрак	396	9,65	8,37	62,55	313,89	0,14	4,18	132,3	179,84	137,3	16,8	1,31	
Завтрак II													
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	54-23	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	180/10	5,27	3,16	13,9	105,24	0,1	10,24	154	23,8	77,76	26,24	1,06	ТТК-92,02	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70	11,08	12,13	7,93	185,5	0,05	2,33		10,5	95,67	14	1,17	ТТК-284	
ОВОШИ ТУШЕННЫЕ	130	1,74	4,94	10,48	94,64	0,12	18,32	156	74,53	80,36	18,67	1,89	ТТК-338,1	
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	636	19,79	20,58	60,69	508,5	0,39	37,24	375	145,31	308,34	83,57	5,54		
Уплотненный полдник														
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06			14	154	19,6	2,52	ТТК-68,01	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	34,67	50,7	32,93	1,95	0,26	ТТК-133,03	
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	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	516	14,84	15,26	61,41	473,5	0,25	5,56	94,97	99,74	239,43	50,35	6,39		
Итого за день		44,37	44,3	207,33	1401,19	0,79	48,78	602,27	431,19	690,47	152,52	13,6		

Возраст: 3-7 ЛЕТ

День: 4

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	4,7	6,3	25,7	179	0,06	1	50	108	101	20	2	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	0	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	496	6,65	6,97	64,57	350,89	0,19	11,04	110,3	140,04	148,5	45,8	5,51		
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	50	0,67	1,75	3,5	25,92	0,01	19,33	2,75	18,58	16,83	7,26	0,29	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	7,07	6,22	14,14	157,84	0,13	8,64	144	26	144,16	34,24	2,3	ТТК-92,02	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,39	15,58	3,04	213,64	0,04	0,98	14	13,72	14,7	19,6	1,96	ТТК-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	130	3,9	5,74	20,15	151,56	0,03		32,5	8,47	1,19	1,28	0,05	ТТК-323,01	
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	666	28,31	29,56	67,96	665	0,31	30,3	253,25	91,58	342,9	80,04	5,72		
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	70	15,9	10,85	6,11	291,67	0,06	1,3	35	43,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,07	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	130	4,59	3,64	22,79	165,53	0,05	0	26	7,8	31,2	5,2	0,61	ТТК-209,02	
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	
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	476	22,54	14,86	59,47	590,59	0,23	7,34	127,3	81,24	283,68	71	4,12		
Итого за день		57,59	51,48	214,68	1711,78	0,74	50,48	490,85	319,16	780,48	198,64	15,71		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 5

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Ж				В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
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	
Итого за Завтрак	396	7,31	3,69	84,87	401,91	0,14	0,04	168,3	16,04	38,77	16,87	1,31		
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	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5		10,5	19	6,5	0,35	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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОВЯДИНОЙ	180	10,9	11,6	31,2	272,8	0,07	15,4	48	68,4	88,4	1,98	1,8	ТТК-306	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	606	16,86	16,02	72,89	502,75	0,22	27,01	270	180,75	153,54	27,04	3,49		
Уплотненный полдник														
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06			14	154	19,6	2,52	ТТК-68,01	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	34,67	50,7	32,93	1,95	0,26	ТТК-133,03	
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	
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	516	14,84	15,26	61,41	473,5	0,25	5,56	94,97	99,74	239,43	50,35	6,39		
Итого за день		39,1	35,06	241,85	1483,46	0,62	34,41	533,27	302,83	437,14	96,06	11,55		

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 рецептур
		Ж				В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	180	6,12	4,2	22,68	153,6	0,06	1,2		118,8	126	27,6	1,2	ТТК-189,2	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	496	8,07	4,87	61,55	325,49	0,19	11,24	60,3	150,84	173,5	53,4	4,71		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	70	11,49	5,79	6,16	122,5	0,05	0	4,67	12,13	116,43	16,68	1,17	ТТК-325,05	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,46	28,43	175,93	0,02	0	43,33	2,6	52,87	16,47	0,52	ТТК-325,06	
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	636	22,05	15,9	77,43	595,53	0,28	12,14	125	69,52	296,81	79,06	3,71		
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)	70	10,85	11,55	1,96	154	0,03		42	7	107,8	14	1,4	ТТК-257,04	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	3,74	19,94	122,2	0,13	18,2	0	12,69	69,1	25,42	1	ТТК-208,01	
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	476	15,31	17,08	54,21	429,49	0,26	23,64	102,3	48,33	236,2	64,02	4,13		
Итого за день		45,52	37,94	215,87	1455,81	0,74	48,82	287,6	274,99	711,91	198,28	12,91		

День: 7

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)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	4,7	6,3	25,7	179	0,06	1	50	108	101	20	2	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	6,65	6,87	65,07	350,89	0,18	6,04	110,3	143,04	153,5	48,8	5,61		
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5		10,5	19	6,5	0,35	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	
ТЕФЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	70	11,08	12,13	7,93	185,5	0,05	2,33		10,5	95,67	14	1,17	ТТК-284	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	34,67	50,7	32,93	1,95	0,26	ТТК-133,03	
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	626	22,38	24,32	72,63	599,54	0,35	10,1	182,15	120,81	253,68	66,21	4,23		

Уплотненный полдник

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-981,04	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	70	10,64	11,62	7,42	180,6	0,04	0	28	14	107,8	14	1,4	ТТК-293	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	130	5,81	6,93	23,83	181,13	0,06	11,27	372,67	19,93	46,8	17,33	0,95	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	476	18,8	20,92	64,52	517,72	0,22	34,51	484,27	72,27	211,3	56,84	4,01		
Итого за день		47,92	52,2	224,9	1573,45	0,76	52,45	756,72	342,42	623,88	173,65	14,21		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 8

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	Минеральные вещества (мг)				
								А (рет. экв/сут)	Са			Р
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6,72	3,48	29,28	175,2	0,17	1,2	122,4	164,4	42	2,4	ТТК-189,2
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,03	0,04	5	8	4	0,73	ТТК-430
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	338
Итого за Завтрак	496	8,67	4,15	68,15	347,09	0,3	11,24	154,44	211,9	67,8	5,91	
Завтрак II												
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	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	6,3	5,4	1,8	0,36	
Обед												
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	11,67	20,83	7	0,3	54-23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	180/10	5,27	3,16	13,9	105,24	0,1	10,24	23,8	77,76	26,24	1,06	ТТК-92,02
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	200	11,5	15,53	24,38	283,23	0,13	6,67	28	253,33	48	4	ТТК-258,08
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
Итого за Обед	636	18,47	19,04	66,66	511,59	0,35	23,26	88,28	385,64	98,9	6,48	
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
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	200	23,07	21,07	36,93	429,33	0,11	12	266,67	49,33	27,2	5,2	ТТК-311,04
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,03	0,04	5	8	4	0,73	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	476	25,05	22,86	69,24	582,62	0,21	17,44	326,97	77,97	331,3	76,6	4,4
Итого за день		52,28	46,14	226,73	1546,6	0,87	53,74	326,99	934,24	245,1	17,15	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 9

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	Минеральные вещества (мг)				
								А (рет. экв/сут)	Са			Р
Завтрак												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,04	9,6	33	250,8	0,08	15,6	27,6	64,8	24	1,32	ТТК-209,03
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,03	0,04	5	8	4	0,73	ТТК-430
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	19	16	12	2,3	338
Итого за Завтрак	496	9,99	10,17	72,37	422,69	0,2	20,64	62,64	117,3	52,8	4,93	
Завтрак II												
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	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	6,3	5,4	1,8	0,36	

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	3,41	3,31	1,39	49,06	0,02	2,37	42,6	35,7	7,03	0,51	ТТК-87,05		
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	15,87	10,85	6,11	291,67	0,06	1,3	23,33	43,4	190,98	1,84	ТТК-277,04		
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,46	28,43	175,93	0,02	0	43,33	2,6	52,87	0,52	ТТК-325,06		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	0,58	ТТК-639,1		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	646	24,2	21,41	66,3	661,1	0,2	10,42	169,26	93,44	336,07	4,41			
Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	11,67	20,83	7	0,3	54-23	РПН 2022	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	23,87	23,74	8,13	341,94	0,1	21,94	129,03	58,06	230,97	3,87	ТТК-262		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	0,73	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	466	25,84	24,09	38,45	473,91	0,22	26,98	194,33	85,77	288,3	5,48			
Итого за день		60,12	55,76	199,8	1663	0,63	59,84	939,89	248,15	747,07	15,18			

Возраст: 3-7 ЛЕТ

День: 10

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 РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	180	6,05	8,78	33,7	239,04	0,14	1,44	57,6	92,16	145,44	2,88	ТТК-183,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	0,73	ТТК-430		
Итого за Завтрак	396	7,6	9,05	62,77	363,93	0,24	1,48	117,9	108,2	181,94	4,19			
Завтрак II														
КЛЕСЕЛЬ 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	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			

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	50	0,67	1,75	3,5	25,92	0,01	19,33	2,75	18,58	16,83	0,29	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	7,07	6,22	14,14	157,84	0,13	8,64	144	26	144,16	2,3	ТТК-92,02		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,53	8,53	6,13	200	0,13	6,67	13	13,33	253,33	0,03	ТТК-258,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	0,58	ТТК-639,1		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	666	15,55	16,77	50,9	499,8	0,37	35,99	219,75	82,72	448,04	3,74			
Уплотненный полдник														
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	10,03	17,85	1,98	209,18	0	1,05	0	7,47	99,98	11,78	ТТК-314		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	130	5,81	6,93	23,83	181,13	0,06	11,27	372,67	19,93	46,8	17,33	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	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 Уплотненный полдник	516	17,79	25,45	64,68	562,2	0,19	22,36	432,97	59,44	194,28	54,91			
Итого за день		41,03	51,36	201,03	1531,23	0,81	61,63	770,62	256,66	829,66	194,32			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 11

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	180	5,8	1,4	30,8	162	0,19	0	0	8,8	23	88	2,3	ТТК-189,04		
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	7,75	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															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	54-23		РПН 2022
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		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	200	22,53	21,47	17,87	354,67	0,13	6,67	13,33	28	253,33	48	4	ТТК-268,06		
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	626	28,55	24,7	58,11	568,03	0,3	18,78	240,33	141,52	320,3	73,56	5,64			
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		
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	200	23,07	21,07	36,93	429,33	0,11	12	266,67	49,33	272	52	2,67	ТТК-311,04		
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	476	25,05	22,86	69,24	582,62	0,21	17,44	326,97	77,97	331,3	76,6	4,4			
Итого за день	1172	61,44	49,62	220,2	1589,84	0,83	43,06	627,6	269,63	732,5	268,76	16,31			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 12

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	4,7	6,3	25,7	179	0,06	1	50	108	101	20	2	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	6,65	6,97	64,57	350,89	0,19	11,04	110,3	140,04	148,5	45,8	5,51			
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													
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		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-981,04
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	180/10	5,27	3,16	13,9	105,24	0,1	10,24	154	23,8	77,76	26,24	1,06	ТТК-92,02
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06			14	154	19,6	2,52	ТТК-68,01
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	1,74	4,94	10,48	94,64	0,12	18,32	156	74,53	80,36	18,67	1,89	ТТК-338,1
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
Итого за Обед	646	16,93	17,75	56,27	475,82	0,4	53,11	373,3	159,44	366,04	90,88	6,94	
Уплотненный полдник													
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	54-23
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй)	200	12,91	16,46	34,86	339,2	0,02	2,29	114,29	48	69,71	3,89	0,57	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,14	7,33	179,59	75,71	127,04	27,69	2,18	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	466	14,88	16,81	65,18	471,17	0,14	7,33	179,59	75,71	127,04	27,69	2,18	
Итого за день		38,55	41,62	208,7	1403,18	0,74	73,28	663,19	381,49	646,98	166,17	14,99	

Возраст: 3-7 ЛЕТ

День: 13

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	180	6,72	3,48	29,28	175,2	0,17	1,2		122,4	164,4	42	2,4	ТТК-189,2
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,14	7,33	179,59	75,71	127,04	27,69	2,18	ТТК-430
Итого за Завтрак	396	8,27	3,75	58,35	300,09	0,27	1,24	60,3	138,44	200,9	58,8	3,71	
Завтрак II													
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОКИ ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	

Обед													
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		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5		10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С 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
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70	11,08	12,13	7,93	185,5	0,05	2,33		10,5	95,67	14	1,17	ТТК-284
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	34,67	50,7	32,93	1,95	0,26	ТТК-133,03
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
Итого за Обед	636	23,26	24,2	73,72	660,86	0,3	16,06	111,87	118,87	249	61,31	3,32	
Уплотненный полдник													
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70	15,9	10,85	6,11	291,67	0,06	1,3	35	43,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,07
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	130	5,81	6,93	23,83	181,13	0,06	11,27	372,67	19,93	46,8	17,33	0,95	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	0,14	7,33	179,59	75,71	127,04	27,69	2,18	ТТК-430
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338
Итого за Уплотненный полдник	516	23,66	18,35	69,31	644,69	0,24	17,61	467,97	98,37	280,28	86,73	6,4	2017
Итого за день		55,28	46,39	224,06	1710,94	0,82	36,71	640,14	361,98	745,58	208,64	13,79	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 14

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ "ЯНТАРЬ" С ЯБЛОКОМ (на воде с маслом растительным)	180	6,05	8,78	33,7	239,04	0,14	1,44	57,6	92,16	145,44	40,32	2,88	ТТК-183,01		
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	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
Итого за Завтрак	396	7,6	9,05	62,77	363,93	0,24	1,48	117,9	108,2	181,94	57,12	4,19			
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	50	0,67	1,75	3,5	25,92	0,01	19,33	2,75	18,58	16,83	7,26	0,29	ТТК-981,04		
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 ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	70	10,64	11,62	7,42	180,6	0,04	0	28	14	107,8	14	1,4	ТТК-293		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	130	3,12	3,99	9,01	84,41	0,03	0	26	20,37	67,6	22,53	0,52	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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02		
Итого за Обед	636	21,14	21,98	60,95	523,35	0,28	29,35	265,55	97,51	308,99	87,74	4,58			
Уплотненный полдник															
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	10,03	17,85	1,98	209,18	0	1,05	0	7,47	99,98	11,78	0,7	ТТК-314		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	130	4,59	3,64	22,79	165,53	0,05	0	26	7,8	31,2	5,2	0,61	ТТК-209,02		
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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Уплотненный полдник	516	16,57	22,16	63,64	546,6	0,18	11,09	86,3	47,31	178,68	42,78	4,82			
Итого за день	45,4	53,28	210,04	1539,18	0,71	43,72	469,75	259,32	675,01	189,44	13,95				

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 15

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	4,7	6,3	25,7	179	0,06	1	50	108	101	20	2	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	0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
Итого за Завтрак	396	6,25	6,57	54,77	303,89	0,16	1,04	110,3	124,04	137,5	36,8	3,31			
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	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5	10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19	
БОРЩ ОВОШНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,93	5,24	8,49	100,54	0,04	7,95	156	64,32	20,53	1,32	ТТК-76,09	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	70	11,49	5,79	6,16	122,5	0,05	0	4,67	12,13	116,43	1,17	ТТК-325,05	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	34,67	50,7	32,93	1,95	ТТК-133,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	ТТК-394,02	
Итого за Обед	626	23,11	19,98	65,96	535,56	0,26	14,32	255,34	130,85	266,4	63,32	4,22	
Уплотненный полдник													
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	200	21,47	27,33	33,6	432	0,08	1,33	200	76	249,33	49,33	ТТК-265,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	4	0,73	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	516	23,42	27,9	72,97	603,89	0,2	6,37	260,3	111,04	301,83	78,13	5,08	
Итого за день		52,87	54,54	216,38	1548,64	0,63	23,53	625,94	372,23	711,13	180,05	12,97	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

День: 16

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	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	180	6,12	4,2	22,68	153,6	0,06	1,2		118,8	126	27,6	1,2	ТТК-189,2	
ХЛЕБ БЕЗБЕЛКОВЫЙ	16	0,08	0,8	7,2	36,32	0	0	0,48	2,56	0	0,14	0	ТТК-639,01	
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	6,9	5,39	55,98	302,13	0,08	6,24	0,78	145,36	150	43,74	4,23		
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	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	54-2з	РПН 2022
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	
КОЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	10,03	17,85	1,98	209,18	0	1,05	0	7,47	99,98	11,78	0,7	ТТК-314	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	130	5,81	6,93	23,83	181,13	0,06	11,27	372,67	19,93	46,8	17,33	0,95	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	626	22,15	28,37	67,58	614,95	0,31	20,07	525,15	88,18	273,69	79,87	4,4		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4	5,4	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,53	8,53	6,13	200	0,13	6,67	13	13,33	253,33	21,33	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	
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	476	8,51	10,32	38,44	353,29	0,23	12,11	73,3	41,97	312,63	45,93	1,76		
Итого за день		37,65	44,17	184,68	1375,67	0,63	40,22	599,23	281,81	741,72	171,34	10,75		

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	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	180	5,8	1,4	30,8	162	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	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	496	7,75	2,07	69,67	333,89	0,32	10,04	60,3	40,84	70,5	113,8	5,81		
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														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5		10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,09	5,8	6,17	93,16	0,05	1,65	4,8	32,94	61,17	19,27	0,96	ТТК-73,02	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	70	7,84	7,28	0,56	128,8	0,06			14	154	19,6	2,52	ТТК-68,01	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	1,74	4,94	10,48	94,64	0,12	18,32	156	74,53	80,36	18,67	1,89	ТТК-338,1	
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	180	0,03	0,19	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	636	15,31	19,56	47,04	456,31	0,33	25,82	220,8	156,78	348,25	81,7	6,84		
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	
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	70	15,9	10,85	6,11	291,67	0,06	1,3	35	43,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,07	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	130	4,59	3,64	22,79	165,53	0,05	0	26	7,8	31,2	5,2	0,61	ТТК-209,02	
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	
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	476	22,84	16,86	62,17	613,19	0,23	24,54	124,6	89,54	278,88	71,31	4,11		
Итого за день	1272	45,99	38,58	201,56	1508,69	0,89	62,2	405,7	293,46	703,03	268,61	17,12		

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	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	
Итого за Завтрак	396	7,31	3,69	84,87	401,91	0,14	0,04	168,3	16,04	38,77	16,87	1,31		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	54-23	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С 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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	200	16,67	12,53	13,87	129,87	0,04	0	40	31,33	104	34,67	0,8	ТТК-636,02	
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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	636	23,86	16	56,73	415,83	0,24	13,71	122,2	90,17	226,23	80,53	2,64		
Уплотненный полдник														
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70	11,08	12,13	7,93	185,5	0,05	2,33		10,5	95,67	14	1,17	ТТК-284	
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,79	5,63	8,88	92,73	0,11	12,24	0	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	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 Уплотненный полдник	516	16,82	18,33	56,18	450,12	0,28	19,61	60,3	79,77	196,49	63,17	5,86		
Итого за день		48,08	38,11	220,46	1373,16	0,67	35,16	350,8	192,28	466,89	162,37	10,17		

День: 19

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 3-7 ЛЕТ

Возраст: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	180	4,7	6,3	25,7	179	0,06	1	50	108	101	20	2	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	6,65	6,97	64,57	350,89	0,19	11,04	110,3	140,04	148,5	45,8	5,51		
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														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	6,64	7,18	7,66	139,12	0,09	7,92	158,4	29,6	126,16	27,04	2,02	ТТК-95,07	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй)	200	12,91	16,46	34,86	339,2	0,02	2,29	114,29	48	69,71	3,89	0,57	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	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	676	21,26	25,43	72,89	622,76	0,21	16,96	332,69	115,01	252,39	56,39	4,13		
Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	54-23	РПН 2022
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,11	12,89	34,67	303,11	0,08	17,11	53,33	76	98,22	2,2	2	ТТК-306	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
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	466	14,08	13,24	64,99	435,08	0,2	22,15	118,63	103,71	155,55	26	3,61		
Итого за день		42,08	45,73	225,13	1514,03	0,61	51,95	561,62	365,06	561,84	129,99	13,61		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 ЛЕТ	489	639	180	461

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)