

Согласовано

Директор государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 633

"09" 09 2024 г.



Тамара Я.

"01" сентября 2024 г.

Ланенкова С.Г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-3 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА										День: 1				Возраст: 1-3 года					
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)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16	0	0	7,33	19,17	73,33	1,92	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	6,75	1,73	63,46	300,37	0,28	5,04	60,27	41,87	70,87	101,73	5,46							
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	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	5,18	3,97	12,06	150,34	0,07	4,83	10,8	15,55	65,28	18,25	0,57	ТТК-100,05						
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	160	17,17	21,87	26,88	345,6	0,06	1,07	160	60,8	199,47	39,47	1,17	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	556	23,92	27,13	68,23	630,92	0,23	10,85	230,8	109,56	313,67	80,58	3,14							
Уплотненный полдник																			
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022					
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	60	9,3	9,9	1,68	132	0,02		36	6	92,4	12	1,2	ТТК-257,04						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430						
Итого за Уплотненный полдник	406	13,79	13,6	37,8	327,47	0,15	4,04	122,27	48,1	201,97	53,07	3,12							
Итого за день		44,55	42,55	192,17	1364,06	0,67	21,73	413,34	205,83	591,91	237,18	12,08							

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 2

Возраст: 1-3 года

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ(на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5				100	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27			0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22				0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8			0,03	10		16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак	446	6,92	2,58	77,79			0,13	10,04	160,27	39,96	75,53	36,07	3,69	2017
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68			0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68			0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	40	0,53	1,4	2,8			0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,58	4,75	7,08			0,04	6,63	130,8	27,55	58,08	17,65	1,17	ТТК-76,09
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	5,22	6,82	4,9			0,11	5,33	10,4	10,67	202,67	17,07	0,02	ТТК-258,01
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27			0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86			0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02
Итого за Обед	556	11,61	13,24	41,91			0,26	28,78	203,4	77,9	307,94	58,19	2,54	
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16			0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	13,6	9,3	5,24			0,05	1,11	20	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,04
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	110	3,89	3,08	19,29			0,04	0	22	6,6	26,4	4,4	0,51	ТТК-209,02
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27			0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22				0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	406	19,3	13,66	54,18			0,19	4,75	102,27	67,74	241	60,8	3,61	
Итого за день		37,92	29,57	196,56			0,59	45,37	465,94	191,9	629,87	156,86	10,2	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 3

Возраст: 1-3 года

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 ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	6,75		6,75		27,9			0,03	3,45	60	136,5	84	0	0	ТТК-190,06
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25		0,18		13,27			0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27		0,08		14,22				0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430
Итого за Завтрак	346	8,27		7,01		55,39			0,13	3,49	120,27	152,04	119,7	16,4	1,24	
Завтрак II																
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09		0,09		22,68			0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01
Итого за Завтрак II	180	0,09		0,09		22,68			0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	

Обед													
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	150/10	4,84	2,82	11,6	91,2	0,08	8,8	130	20,8	68,4	22,4	0,92	ТТК-92,02
ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2		9	82	12	1	ТТК-284
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	88	15,8	1,6	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	566	17,42	17,74	55,4	451,99	0,33	31,65	326	127,01	268,79	73,46	4,88	
Уплотненный полдник													
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	466	12,92	13,07	56,44	422	0,22	5,48	89,6	89,44	211,57	46,85	5,92	
Итого за день		38,7	37,91	189,91	1255,16	0,69	42,42	535,87	374,79	605,46	138,51	12,4	

День: 4

Возраст: 1-3 года

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

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	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	5,84	5,91	58,71	314,54	0,18	10,87	101,94	121,54	130,87	42,07	5,11			
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	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/40	6,64	5,88	11,84	143,8	0,11	7,2	120	23	134,8	30,4	2,16	ТТК-92,02		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,19	13,36	2,6	183,12	0,04	0,84	12	11,76	126	15,8	1,68	ТТК-259		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	110	3,3	4,86	17,05	128,24	0,03		27,5	7,17	1,01	1,08	0,04	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	596	24,94	25,77	61,42	591,93	0,29	24,86	221,7	81,61	309	71,75	5,23			
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	60	13,63	9,3	5,24	250	0,05	1,11	30	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,07		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	110	3,89	3,08	19,29	140,07	0,04	0	22	6,6	26,4	4,4	0,51	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	406	19,37	12,71	53,02	514,11	0,2	5,15	116,27	68,67	242,47	61,2	3,57			
Итого за день		50,24	44,48	195,83	1525,88	0,68	42,68	439,91	278,12	687,74	176,82	14,27			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 5

Возраст: 1-3 года

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 (реп. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	90	0	1,89	0,06	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Завтрак	346	6,32	3,11	73,99	349,22	0,13	0,04	150,27	15,54	37,59	16,46	1,24		
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	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,6	2,4	9,89	75,2	0,04	4,8	135	84,2	10,35	0,75	0,18	ТТК-110,01	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	9,69	10,31	27,73	242,49	0,06	13,69	42,67	60,8	78,58	1,76	1,6	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	546	14,86	14	66,91	452,67	0,2	23,44	237,67	158,21	137,85	25,37	3,18		
Уплотненный полдник														
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	466	12,92	13,07	56,44	422	0,22	5,48	89,6	89,44	211,57	46,85	5,92		
Итого за день		34,19	30,27	220,02	1329,19	0,56	30,76	477,54	269,49	392,41	90,48	10,7		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 6

Возраст: 1-3 года

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	7,02	4,16	56,19	293,37	0,18	11,04	60,27	130,54	151,7	48,4	4,44			
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)		
		Б	Ж	У				В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4,83	10,8	9,33	16,67	5,6	0,24
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	5,18	3,97	12,06	150,34	0,07	4,83	10,8	15,55	65,28	18,25	5,6	0,57
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	60	9,85	4,96	5,28	105	0,04	0	0	4	10,4	99,8	14,3	1
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,05	148,87	0,01	0	0	36,67	2,2	44,73	13,93	0,44
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58
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	0,54
Итого за Обед	566	19,35	13,89	69,52	525,92	0,23	10,18	115,47	62,29	260,2	69,74	3,37	3,37
Уплотненный полдник													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6	0	8,4	15,2	5,2	0,28	0,28
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	60	9,3	9,9	1,68	132	0,02	0	0,02	36	6	92,4	12	1,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,17	16,87	103,4	0,11	15,4	0	10,74	58,47	21,51	0,85	0,85
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	0,66
Итого за Уплотненный полдник	406	13,21	14,35	48,2	372,71	0,23	19,04	96,27	40,68	201,77	55,11	3,57	3,57
Итого за день		39,67	32,49	196,59	1297,3	0,65	42,06	272,01	239,81	619,07	175,05	11,74	11,74
Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА													
День: 7													
Возраст: 1-3 года													
Завтрак													
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	1,67
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	0,58
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	0,66
ГРУША ЗЕЛЕНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	2,3
Итого за Завтрак	446	5,84	5,81	59,21	314,54	0,17	5,87	101,94	124,54	135,87	45,07	5,21	5,21
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	0,36
Итого за Завтрак II	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	0,36
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6	0	8,4	15,2	5,2	0,28	0,28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	1,11
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	0,22
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	0,44	60	11,04	28,5	12,8	0,58	0,58
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54
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	0,54
Итого за Обед	556	19,19	20,66	65,42	524,81	0,3	8,56	162,23	105,36	219,09	58,26	3,73	3,73
Уплотненный полдник													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	40	0,63	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	0,23
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	60	9,12	9,96	6,36	154,8	0,04	0	24	12	92,4	12	1,2	1,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	0,81
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	0,58
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	0,66
Итого за Уплотненный полдник	406	16,08	17,49	56,82	447,17	0,2	25,04	401,8	59,28	181,17	48,88	3,48	3,48
Итого за день		41,2	44,05	204,13	1391,82	0,68	41,27	665,97	295,48	541,53	154,01	12,78	12,78

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 8

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		102	137	35	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	7,52	3,56	61,69	311,37	0,27	11,04	60,27	133,54	183,7	60,4	5,44		
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	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ	150/10	4,84	2,82	11,6	91,2	0,08	8,8	130	20,8	68,4	22,4	0,92	ТТК-92,02	
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	9,2	12,42	19,5	226,58	0,11	5,33	10,4	22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258,08	
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	
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	556	15,65	15,58	59,23	439,49	0,3	19,48	204,4	77,34	321,46	84,06	5,48		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	160	18,45	16,85	29,55	343,47	0,09	9,6	213,33	39,47	217,6	41,6	2,13	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	396	20,26	18,13	59,2	480,78	0,19	13,24	273,6	63,41	268,5	63,2	3,65		
Итого за день		43,52	37,36	202,8	1336,94	0,77	45,56	538,27	280,59	779,06	209,46	14,93		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 9

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
					B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У	Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	8,62	8,56	65,29	374,37	0,19	18,04	490,27	57,54	105,7	48,4	4,64		
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	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6	8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
Щи из свежей капусты с отварной говядиной	150/10	3,32	3,14	1,17	46,24	0,01	1,98	36,3	8,65	34,23	6,4	ТТК-87,05	
Гуляш из индейки	60	13,6	9,3	5,24	250	0,05	1,11	20	37,2	163,7	34,8	ТТК-277,04	
Рис отварной	110	2,71	4,62	24,05	148,87	0,01	0	36,67	2,2	44,73	13,93	ТТК-325,06	
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	566	21,2	18,35	59,75	580,09	0,17	8,04	152,97	81,26	291,58	77,99	3,91	
Уплотненный полдник													
Огурец в нарезке	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022
Говядина, тушенная с капустой	160	19,1	18,99	6,5	273,55	0,08	17,55	103,23	46,45	184,77	34,06	ТТК-262	
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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	396	20,95	19,32	34,99	397,59	0,19	21,59	167,5	71,32	237,14	56,06	4,58	
Итого за день		50,86	46,32	182,71	1457,35	0,56	49,47	810,74	216,42	639,82	184,25	13,49	

День: 10

Возраст: 1-3 года

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

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)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	48	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	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Завтрак	346	6,56	7,58	55,57	317,57	0,22	1,24	108,27	92,34	156,9	50	3,64			
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	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/40	6,64	5,88	11,84	143,8	0,11	7,2	120	23	134,8	30,4	2,16	ТТК-92,02		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	5,22	6,82	4,9	160	0,11	5,33	10,4	10,67	202,67	17,07	0,02	ТТК-258,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	586	13,67	14,37	46,67	440,57	0,33	29,35	192,6	73,35	384,66	70,94	3,53			
Уплотненный полдник															
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	8,6	15,3	1,7	179,3	0	0,9	0	6,4	85,7	10,1	0,6	ТТК-314		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	466	15,43	21,83	59,16	497,94	0,18	20,47	375,6	54,81	172	50,17	4,85			
Итого за день		35,75	43,87	184,08	1361,38	0,74	52,86	676,47	226,8	718,96	172,91	12,38			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 11

Возраст: 1-3 года

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 (рети. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16	0	0	7,33	19,17	73,33	1,92	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	6,75	1,73	63,46	300,37	0,28	5,04	60,27	41,87	70,87	101,73	5,46			
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	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,6	2,4	9,89	75,2	0,04	4,8	135	64,2	10,35	0,75	0,18	ТТК-110,01		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	160	18,03	17,17	14,29	283,73	0,11	5,33	10,67	22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258,06		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	546	23,24	19,91	52,31	480,64	0,26	15,48	209,67	120,74	263,41	62,41	4,74			
Уплотненный полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	160	18,45	16,85	29,55	343,47	0,09	9,6	213,33	39,47	217,6	41,6	2,13	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430			
Итого за Уплотненный полдник	396	20,26	18,13	59,2	480,78	0,19	13,24	273,6	63,41	268,5	63,2	3,65			
Итого за день		50,34	39,86	197,65	1367,09	0,74	35,56	543,54	232,32	608,18	229,14	14,21			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 12

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	5,84	5,91	58,71	314,54	0,18	10,87	101,94	121,54	130,87	42,07	5,11			
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	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04
Суп картофельный с отварной фрикадельки мясные (без яиц) (ТТК-68,01)	150/10	4,84	2,82	11,6	91,2	0,08	8,8	130	20,8	68,4	22,4	0,92	ТТК-92,02
Овощи тушеные	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	ТТК-68,01
Хлебцы безглютеновый	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-338,1
Компот из свежих фруктов	180	0,03	0,09	13,85	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-639,1
Итого за Обед	566	14,84	14,91	50,88	418,45	0,34	41,12	324,2	135,55	315,59	78,47	6,03	ТТК-394,02
Уплотненный полдник													
Огурец в нарезке	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23
Филе индейки тушеное с картофелем (без моркови/специй)	160	10,33	13,17	27,89	271,36	0,02	1,83	91,43	38,4	55,77	3,11	0,46	ТТК-308,09
Хлебцы 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	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	396	12,18	13,5	56,38	395,4	0,13	5,87	155,7	63,27	108,14	25,11	1,94	
Итого за день		32,95	34,41	188,65	1233,69	0,66	59,66	581,84	326,66	560	147,45	13,44	

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА														
День: 13														
Возраст: 1-3 года														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		102	137	35	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Завтрак	346	7,12	3,16	51,89	264,37	0,24	1,04	60,27	117,54	172,7	51,4	3,24		
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	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	150/10	5,02	2,78	12,08	139,2	0,07	6,4	16	19,6	60	18,2	0,38	ТТК-100,05	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2		9	82	12	1	ТТК-284	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	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	566	20,37	20,74	66,34	579,41	0,26	13,79	105,33	104,71	218,79	54,71	3		
Уплотненный полдник														
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	60	13,63	9,3	5,24	250	0,05	1,11	30	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,07	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	466	20,46	15,73	63,2	568,64	0,22	15,68	405,6	88,61	255	77,87	5,93		
Итого за день		48,04	39,72	204,11	1517,72	0,73	32,31	571,2	317,16	651,89	185,78	12,53		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 14

Возраст: 1-3 года

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)	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	48	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	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Завтрак	346	6,56	7,58	55,57	317,57	0,22	1,24	108,27	92,34	156,9	50	3,64			
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	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	5	4	11,58	102,34	0,08	7,23	124,8	16,75	73,68	22,45	1,11	ТТК-92,02		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60	9,12	9,96	6,36	154,8	0,04	0	24	12	92,4	12	1,2	ТТК-293		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	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	566	18,57	19	55,5	465,34	0,25	24,05	233	85,66	270,47	76,99	4,1			
Уплотненный полдник															
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	8,6	15,3	1,7	179,3	0	0,9	0	6,4	85,7	10,1	0,6	ТТК-314		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	110	3,89	3,08	19,29	140,07	0,04	0	22	6,6	26,4	4,4	0,51	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	466	14,41	19,04	58,28	484,74	0,17	10,94	82,27	44,54	158,8	39,9	4,55			
Итого за день		39,63	45,71	192,03	1372,95	0,65	38,03	423,54	228,84	591,57	168,69	12,65			

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

День: 15

Возраст: 1-3 года

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	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Завтрак	346	5,44	5,51	48,91	267,54	0,15	0,87	101,94	105,54	119,87	33,07	2,91		
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													
Салат из свежих огурцов	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6	8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
Борщ овощной с отварной говядиной	150/10	4,58	4,75	7,08	89,14	0,04	6,63	130,8	27,55	58,08	17,65	ТТК-76,08	
Фрикадельки из индейки (ТТК-325,05)	60	9,85	4,96	5,28	105	0,04	0	10,4	99,8	14,3	1	ТТК-325,05	
Картофель тушеный	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	ТТК-133,03	
Хлебцы безглютеновые	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	566	20,28	17,27	59,82	475,35	0,23	12,02	224,13	114,06	234,67	56,46	3,79	
Уплотненный полдник													
Плов с говядиной без моркови	160	17,17	21,87	26,88	345,6	0,06	1,07	160	60,8	199,47	39,47	ТТК-265,01	
Хлебцы безглютеновые	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	ТТК-430	
Груша зеленая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	456	19,09	22,43	64,67	510,97	0,18	6,11	220,27	95,34	251,17	67,87	4,71	
Итого за день		44,9	45,3	196,08	1359,16	0,57	20,8	546,34	321,24	611,11	159,2	11,77	

День: 16

Возраст: 1-3 года

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

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 (рег. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	5,85	4,68	50,62	270,01	0,07	6,04	0,75	125,06	128,2	38,74	3,96			
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	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	ТТК-119		
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	8,6	15,3	1,7	179,3	0	0,9	0	6,4	85,7	10,1	0,6	ТТК-314		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	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	556	18,96	24,21	61,16	538,88	0,27	16,95	452,23	77,66	235,99	69,78	3,88			
Уплотненный полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	5,22	6,82	4,9	160	0,11	5,33	10,4	10,67	202,67	17,07	0,02	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	396	7,03	8,1	34,55	297,31	0,21	8,97	70,67	34,61	253,57	38,67	1,54			
Итого за день		31,93	37,08	169,01	1211,5	0,56	33,76	523,65	243,63	623,16	148,99	9,74			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16	0	0	7,33	19,17	73,33	1,92	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	6,75	1,83	62,96	300,37	0,29	10,04	60,27	38,87	65,87	98,73	5,36			
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	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	3,88	5,22	5,15	82,99	0,04	1,38	4,8	27,75	55,45	16,6	0,86	ТТК-73,02		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	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	566	13,64	16,93	43,79	408,45	0,29	21,83	196,8	136,03	304,37	72,06	6,02			
Уплотненный полдник															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04		
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	60	13,63	9,3	5,24	250	0,05	1,11	30	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,07		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	110	3,89	3,08	19,29	140,07	0,04	0	22	6,6	26,4	4,4	0,51	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	406	19,57	14,04	54,82	529,17	0,2	16,62	114,47	74,21	239,27	61,41	3,56			
Итого за день		40,05	32,89	184,25	1343,29	0,79	50,29	371,54	255,41	614,91	234	15,3			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	90	0	1,89	0,06	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Завтрак	346	6,32	3,11	73,99	349,22	0,13	0,04	150,27	15,54	37,59	16,46	1,24			
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	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	0,38	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	150/10	5,02	2,78	12,08	139,2	0,07	6,4	16	19,6	60	18,2	0,38	ТТК-100,05	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	13,33	10,03	11,09	103,89	0,03	0	32	25,07	83,2	27,73	0,64	ТТК-536,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	556	19,96	13,15	51,3	364,8	0,21	11,75	112	78,81	193,59	69,19	2,38		
Уплотненный полдник														
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2		9	82	12	1	ТТК-284	
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	3,21	4,77	7,52	78,47	0,09	10,36	0	28,97	40,88	17,23	0,92	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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 Уплотненный полдник	466	14,63	15,73	52,11	402,84	0,25	17,4	60,27	72,51	174,58	57,63	5,46		
Итого за день		41	32,08	200,08	1222,16	0,6	30,99	322,54	173,16	411,16	145,08	9,44		

Возраст: 1-3 года

День: 19

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА

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 КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	5,84	5,91	58,71	314,54	0,18	10,87	101,94	121,54	130,87	42,07	5,11		
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	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/40	6,28	6,68	6,44	128,2	0,08	6,6	132	26	119,8	24,4	1,92	ТТК-95,07	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй)	160	10,33	13,17	27,89	271,36	0,02	1,83	91,43	38,4	55,77	3,11	0,46	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	586	18,18	21,14	63,62	534,54	0,2	13,38	283,43	97,61	224,49	50,37	3,78		
Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	9,69	10,31	27,73	242,49	0,06	13,69	42,67	60,8	78,58	1,76	1,6	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	396	11,54	10,64	56,22	366,53	0,17	17,73	106,94	85,67	130,95	23,76	3,08		
Итого за день		35,65	37,78	201,23	1320,91	0,56	43,78	492,31	311,12	491,71	118	12,33		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		102	137	35	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	446	7,52	3,46	62,19	311,37	0,26	6,04	60,27	136,54	188,7	63,4	5,54		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	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		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	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	150/10	4,84	2,82	11,6	91,2	0,08	8,8	130	20,8	68,4	22,4	0,92	ТТК-92,02	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,05	148,87	0,01	0	36,67	2,2	44,73	13,93	0,44	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	566	18,86	19,51	72,38	535,84	0,24	27,62	228,87	71,68	242,32	71,8	3,71		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	60	9,85	4,96	5,28	105	0,04	0	4	10,4	99,8	14,3	1	ТТК-325,05	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	406	15,94	12,51	53,1	388,54	0,19	4,08	93,6	77,24	178,57	37,55	2,74		
Итого за день		42,41	35,57	210,35	1341,05	0,7	39,54	382,74	291,76	614,99	174,55	12,35		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	823,5	769,27	3908,24	26960,56	13,15	798,9	10055,3	5280,53	11984,51	3406,41	248,73
Среднее значение за период	41,18	38,46	195,41	1348,03	0,66	39,95	502,77	264,03	599,23	170,32	12,44
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	26	58								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	424	565	180	411

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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПИН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных 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)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 470284502993850526834363731464982250166990054998

Владелец Пакалюк Жанна Леонидовна

Действителен с 27.12.2023 по 26.12.2024