

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий ГБДОУ № 19

Н.А. Карпова



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей больных атопическим дерматитом в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Санкт-Петербурга с 12-часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,10	11,40	19,60	195,20	181	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	ТК№ 002	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>10,84</b>	<b>11,96</b>	<b>52,23</b>	<b>360,21</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (на кукурузном крахмале)	180	2,68	2,94	13,10	89,05	10.2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,68</b>	<b>2,94</b>	<b>13,10</b>	<b>89,05</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	015	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без сливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,12	2,90	14,90	108,95	97	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	10,97	11,90	4,51	136,90	3,15	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,13	5,84	32,60	215,00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>656,00</b>	<b>19,00</b>	<b>21,05</b>	<b>91,34</b>	<b>630,03</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	015	ТТК
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,50	12,07	20,10	194,70	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,15	5,80	32,30	215,40	331	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>486</b>	<b>16,25</b>	<b>18,10</b>	<b>78,42</b>	<b>540,99</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,77</b>	<b>54,05</b>	<b>235,09</b>	<b>1620,28</b>		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	200	9.10	11.35	15.70	178.80	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	100	0.48	0.48	11.76	56.40	010	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>10.83</b>	<b>12.01</b>	<b>52.53</b>	<b>360.09</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кисель из плодов шиповника (на кукурузном крахмале)	180	2.76	3.10	12.85	87.62	11.2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.76</b>	<b>3.10</b>	<b>12.85</b>	<b>87.62</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.71	1.10	5.18	31.20	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	2.10	2.14	13.27	84.40	92	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	14.60	17.34	34.60	351.70	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.18	0.18	25.11	103.50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>636</b>	<b>18.84</b>	<b>20.94</b>	<b>91.43</b>	<b>630.48</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.35	0.05	0.95	6.00	015	ТТК
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЁНОЕ В СОУСЕ	70	11.50	12.24	19.70	194.80	20.2	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.13	5.84	32.60	215.00	333	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>486</b>	<b>16.23</b>	<b>18.31</b>	<b>78.32</b>	<b>540.69</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.66</b>	<b>54.36</b>	<b>235.13</b>	<b>1618.88</b>		

<b>3 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (на воде с маслом растительным)	200	9.08	11.40	19.70	195.00	184	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.49	0.38	7.56	40.12	ТК№ 002	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>10.82</b>	<b>11.96</b>	<b>52.33</b>	<b>360.01</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (на кукурузном крахмале)	180	2.68	2.94	13.10	89.05	10.2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.68</b>	<b>2.94</b>	<b>13.10</b>	<b>89.05</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0.75	5.05	15.98	125.70	1.2	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	6.62	6.61	20.10	130.80	64	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	10.08	9.03	16.67	210.40	1.35	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.18	0.18	25.11	103.50	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>646</b>	<b>18.88</b>	<b>21.05</b>	<b>91.13</b>	<b>630.08</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	15.00	17.90	53.20	415.62	140	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>16.25</b>	<b>18.08</b>	<b>78.27</b>	<b>540.51</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.63</b>	<b>54.03</b>	<b>234.83</b>	<b>1619.65</b>		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	200	8.70	11.00	17.51	184.80	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0.92	0.83	9.67	51.30	ТК№006	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>10.87</b>	<b>12.01</b>	<b>52.25</b>	<b>360.99</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кисель из плодов шиповника (на кукурузном крахмале)	180	2.76	3.10	12.85	87.62	11	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.76</b>	<b>3.10</b>	<b>12.85</b>	<b>87.62</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.35	2.20	7.95	27.10	19	2008
БОРЩ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	5.64	5.73	10.08	105.70	75	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	70	7.84	6.45	2.25	85.40	292	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.70	6.30	32.80	248.70	325	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.18	0.18	25.11	103.50	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>656</b>	<b>18.96</b>	<b>21.04</b>	<b>91.46</b>	<b>630.08</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЯБЛОКО, ЗАПЕЧЁННОЕ С ВАРЕНЬЕМ	200	15.07	17.81	53.40	415.00	423	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>16.32</b>	<b>17.99</b>	<b>78.47</b>	<b>539.89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.91</b>	<b>54.14</b>	<b>235.03</b>	<b>1618.58</b>		

<b>5 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	200	9.17	11.40	15.47	178.69	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	100	0.48	0.48	11.76	56.40	010	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>10.90</b>	<b>12.06</b>	<b>52.30</b>	<b>359.98</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (на кукурузном крахмале)	180	2.68	2.94	13.10	89.05	10	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.68</b>	<b>2.94</b>	<b>13.10</b>	<b>89.05</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.71	1.10	5.18	31.20	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	6.62	6.61	20.10	130.80	64	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ	200	10.3	13.80	27.80	305.80	22.1	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.18	0.18	25.11	103.50	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>636</b>	<b>19.06</b>	<b>21.87</b>	<b>91.46</b>	<b>630.98</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.35	0.05	0.95	6.00	015	ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14.70	17.65	52.60	409.10	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>466</b>	<b>16.30</b>	<b>17.88</b>	<b>78.62</b>	<b>539.99</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.94</b>	<b>54.75</b>	<b>235.48</b>	<b>1620.00</b>		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (на воде с маслом растительным)	200	9.08	11.40	19.70	195.00	184	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.49	0.38	7.56	40.12	ТК№ 002	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>10.82</b>	<b>11.96</b>	<b>52.33</b>	<b>360.01</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кисель из плодов шиповника (на кукурузном крахмале)	180	2.76	3.10	12.85	87.62	11.2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.76</b>	<b>3.10</b>	<b>12.85</b>	<b>87.62</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0.75	5.05	15.98	111.60	1.2	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180/10	5.10	4.10	3.50	54.70	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	70	7.84	6.45	2.25	85.40	292	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.13	5.84	32.60	215.00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.18	0.18	25.11	103.50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>666</b>	<b>18.25</b>	<b>21.80</b>	<b>92.71</b>	<b>629.88</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	15.00	17.90	53.20	415.62	140	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>16.25</b>	<b>18.08</b>	<b>78.27</b>	<b>540.51</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.08</b>	<b>54.94</b>	<b>236.16</b>	<b>1618.02</b>		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (безглютеновые) ОТВАРНЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	200	9.87	11.10	30.70	242.83	5.5	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0.92	0.83	9.67	51.30	ТК№006	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10.79</b>	<b>11.93</b>	<b>52.17</b>	<b>359.34</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (на кукурузном крахмале)	180	2.68	2.94	13.10	89.05	10.2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.68</b>	<b>2.94</b>	<b>13.10</b>	<b>89.05</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.35	2.20	7.95	27.10	19	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	180/15	6.39	9.64	15.92	132.56	94	2008
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	8.55	5.36	6.65	123.40	201	АКП
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2.54	3.64	22.95	184.75	54	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.18	0.18	25.11	103.50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>641</b>	<b>19.26</b>	<b>21.20</b>	<b>91.85</b>	<b>630.99</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЯБЛОКО, ЗАПЕЧЁННОЕ С ВАРЕНЬЕМ	200	15.07	17.81	53.40	415.00	423	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>16.32</b>	<b>17.99</b>	<b>78.47</b>	<b>539.89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.05</b>	<b>54.06</b>	<b>235.59</b>	<b>1619.27</b>		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	9.14	11.32	15.10	178.82	190	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	100	0.48	0.48	11.76	56.40	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>10.87</b>	<b>11.98</b>	<b>51.93</b>	<b>360.11</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кисель из плодов шиповника (на кукурузном крахмале)	180	2.76	3.10	12.85	87.62	11.2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.76</b>	<b>3.10</b>	<b>12.85</b>	<b>87.62</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.35	0.05	0.95	6.00	015	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	190/10	2.10	14.20	13.27	114.50	92	2008
МОРКОВЬ ТУШЁНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	200	15.00	6.40	39.00	347.90	34	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.18	0.18	25.11	103.50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>646</b>	<b>18.88</b>	<b>21.01</b>	<b>91.60</b>	<b>631.58</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	11.86	12.17	20.81	200.21	311	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.13	5.84	32.60	215.00	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>426</b>	<b>16.24</b>	<b>18.19</b>	<b>78.48</b>	<b>540.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.75</b>	<b>54.28</b>	<b>234.86</b>	<b>1619.41</b>		



9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	200	9.20	11.45	19.50	195.70	1.90	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.49	0.38	7.56	40.12	ТК№ 002	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>10.94</b>	<b>12.01</b>	<b>52.13</b>	<b>360.71</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (на кукурузном крахмале)	180	2.68	2.94	13.10	89.05	10.2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.68</b>	<b>2.94</b>	<b>13.10</b>	<b>89.05</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.35	2.20	7.95	27.10	19	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180/15	7.68	8.30	18.90	171.60	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	70	7.84	6.45	2.25	85.40	292	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	150	1.20	4.40	24.08	182.00	346	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.18	0.18	25.11	103.50	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>661</b>	<b>18.50</b>	<b>21.71</b>	<b>91.56</b>	<b>629.28</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	11.90	11.90	20.95	199.20	3.15	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3.15	5.80	32.30	215.40	331	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	АКП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>446</b>	<b>16.30</b>	<b>17.88</b>	<b>78.32</b>	<b>539.49</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.42</b>	<b>54.54</b>	<b>235.11</b>	<b>1618.53</b>		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	170	9.10	11.47	15.50	179.20	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	100	0.48	0.48	11.76	56.40	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>486</b>	<b>10.83</b>	<b>12.13</b>	<b>52.33</b>	<b>360.49</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кисель из плодов шиповника (на кукурузном крахмале)	180	2.76	3.10	12.85	87.62	11.2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.76</b>	<b>3.10</b>	<b>12.85</b>	<b>87.62</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.35	0.05	0.95	6.00	015	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	180/15	7.63	11.90	35.20	250.00	082	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	10.08	9.03	16.67	210.40	1.35	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.18	0.18	25.11	103.50	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>641</b>	<b>19.49</b>	<b>21.34</b>	<b>91.20</b>	<b>629.58</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	15.41	18.46	53.50	416.00	308	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1.25	0.18	13.27	59.68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.80	65.21	35	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>16.66</b>	<b>18.64</b>	<b>78.57</b>	<b>540.89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.74</b>	<b>55.21</b>	<b>234.95</b>	<b>1618.58</b>		

ДНИ		Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал.
Всего за 1 день:		48.77	54.05	235.09	1620.28
Всего за 2 день:		48.66	54.36	235.13	1618.88
Всего за 3 день:		48.63	54.03	234.83	1619.65
Всего за 4 день:		48.91	54.14	235.03	1618.58
Всего за 5 день:		48.94	54.75	235.48	1620.00
<b>ВСЕГО ЗА 1-Ю НЕДЕЛЮ:</b>		<b>243.91</b>	<b>271.33</b>	<b>1175.56</b>	<b>8097.39</b>
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>48.78</b>	<b>54.27</b>	<b>235.11</b>	<b>1619.48</b>
Всего за 6 день:		48.08	54.94	236.16	1618.02
Всего за 7 день:		49.05	54.06	235.59	1619.27
Всего за 8 день:		48.75	54.28	234.86	1619.41
Всего за 9 день:		48.42	54.54	235.11	1618.53
Всего за 10 день:		49.74	55.21	234.95	1618.58
<b>ВСЕГО ЗА 2-Ю НЕДЕЛЮ:</b>		<b>244.04</b>	<b>273.03</b>	<b>1176.67</b>	<b>8093.81</b>
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>48.81</b>	<b>54.61</b>	<b>235.33</b>	<b>1618.76</b>

#### Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с

3. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.

4. Реестр технологических карт Управления социального питания.

\*АКП - акт контрольной проработки