



СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОЦ № 12

СОГЛАСОВАНО

Диетврач
В.И. Почобут

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"

С.Н. Филиппов

2025г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей с заболеванием *атопический дерматит* в возрасте от 1 до 3 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
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом растительным)	150	6,80	8,90	12,60	154,80	181	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	2	АКП
Итого за прием пищи:	421	8,42	9,39	40,27	279,88		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	160	2,10	2,40	10,20	69,80	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,10	2,40	10,20	69,80		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1.13	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без сливочного масла) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	2,50	5,45	9,20	106,90	97	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	7,62	6,30	2,00	104,60	10.7	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,90	4,22	20,70	110,50	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	561,00	14,73	16,37	71,04	489,98		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1.13	ТТК
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,00	9,60	16,70	182,40	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,93	4,20	21,50	140,07	331	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	АКП
Итого за прием пищи:	396	12,46	14,02	60,63	420,95		
Всего за день:		37,71	42,18	182,14	1260,61		

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
Итого за прием пищи:	561	14,73	16,43	71,09	490,68		
Уплотненный полдник							
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	160	11,28	13,95	39,20	326,00	140	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	АКП
Итого за прием пищи:	356	12,53	14,13	60,87	419,68		
Всего за день:		37,78	42,60	182,93	1259,74		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	6,40	8,70	13,22	145,00	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	95	0,75	0,52	6,70	46,70	006	к/к
Итого за прием пищи:	421	8,40	9,40	40,59	280,98		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	2,18	2,28	10,03	71,56	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,18	2,28	10,03	71,56		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,04	1,00	23,60	19	2008
БОРЩ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,42	4,98	7,02	71,20	75	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	50	6,80	4,45	0,62	82,00	292	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,05	148,87	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
Итого за прием пищи:	561	14,65	16,45	71,07	488,85		
Уплотненный полдник							
ЯБЛОКО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ВАРЕНЬЕМ	160	11,30	13,82	39,30	325,40	423	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	АКП
Итого за прием пищи:	356	12,55	14,00	60,97	419,08		
Всего за день:		37,78	42,13	182,66	1260,47		

Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	10,65	84,00	1.14	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	150/15	2,70	2,68	1,80	48,70	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц)	60	7,10	5,20	0,70	83,00	292	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,90	4,22	20,70	110,50	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
Итого за прием пищи:	571	14,73	16,50	72,23	489,38		
Уплотненный полдник							
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	160	11,28	13,95	39,20	326,00	140	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	АКП
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,26	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	356	12,54	14,13	60,87	419,68		
Всего за день:		37,87	42,55	183,90	1260,20		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (безглютеновые) ОТВАРНЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	150	7,67	8,85	26,80	204,40	5.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	95	0,75	0,52	6,70	46,70	006	к/к
Итого за прием пищи:	405	8,42	9,37	40,90	280,70		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	160	2,10	2,40	10,20	69,80	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,10	2,40	10,20	69,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,04	1,00	23,60	19	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,66	5,54	6,44	93,80	94	2008
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	6,8	4,89	2,14	74,95	201	АКП
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	2,54	3,64	22,95	134,75	54	АКП
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
Итого за прием пищи:	571	14,72	16,47	70,91	490,28		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	7,00	9,17	12,68	155,70	1.9	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	2	АКП
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
Итого за прием пищи:	421	8,62	9,66	40,35	280,78		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	160	2,10	2,40	10,20	69,80	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,10	2,40	10,20	69,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (без кожуры)	40	0,29	2,04	1,00	23,60	19	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	150/15	2,70	2,68	1,80	48,70	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	50	6,80	4,45	0,62	82,00	292	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом растительным)	110	3,50	7,15	29,27	172,00	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
Итого за прием пищи:	561	14,72	16,68	71,07	489,48		
Уплотненный полдник							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	8,00	6,39	7,80	129,60	10.7	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,40	7,60	31,00	197,00	331	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	АКП
Итого за прием пищи:	376	12,65	14,17	60,47	420,28		
Всего за день:		38,09	42,91	182,09	1260,34		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	140	6,35	8,50	8,50	135,03	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	95	0,48	0,48	11,76	56,40	338	АКП
Итого за прием пищи:	411	8,08	9,16	40,93	280,71		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	2,18	2,28	10,03	71,56	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,18	2,28	10,03	71,56		