

"Согласовано"

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"Утверждаю"  
 Заместитель генерального директора по  
 организации питания,  
 АО "Департамент продовольствия и  
 социального питания г.Казани"  
 А.К.Арапова



**Примерное 10-дневное меню**  
 для организации питания детей, больных фенилкетонурией в дошкольных учреждениях  
 с полным пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша низкобелковая из гречневой крупки "Увелка"	200	0,80	4,00	16,00	103,20	ТТК №15Ф №411 Дели,2016
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>1,15</b>	<b>12,30</b>	<b>42,48</b>	<b>285,20</b>	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418,Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	
<b>Всего: завтрак</b>	<b>565</b>	<b>1,75</b>	<b>12,36</b>	<b>64,48</b>	<b>376,10</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Рассольник с саго, со сметаной	200/7	1,89	5,34	12,64	106,18	ТТК№9Ф
Вермишель безбелковая отварная с маслом	200/7	0,72	5,9	59,64	294,5	ТТК № 14Ф
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	
<b>Итого:</b>	<b>694,00</b>	<b>4,69</b>	<b>14,83</b>	<b>125,98</b>	<b>656,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие апельсины	150	1,35	0,30	12,15	56,70	№ 386 Дели 2016
Печенье низкобелковое	20,00	0,09	0,90	6,50	35,00	
Голубцы с овощами и саго	200	5,30	12,00	15,50	191,20	ТТК№10Ф
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
<b>Итого:</b>	<b>600,00</b>	<b>7,15</b>	<b>14,04</b>	<b>69,57</b>	<b>433,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1859,00</b>	<b>13,59</b>	<b>41,23</b>	<b>260,03</b>	<b>1466,35</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная низкобелковая безмолочная с маслом	200/5	1,40	4,30	18,30	117,50	ТТК№2 Ф №411 Дели,2016
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>1,75</b>	<b>12,60</b>	<b>44,78</b>	<b>299,50</b>	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	

Всего: завтрак	545	2,75	12,6	52,88	335,9	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп из овощей со сметаной	200/10	1,86	5,58	8,99	93,60	№64 "Партнер"2014
Свекла тушеная в сметане	200	3,22	3,20	20,80	124,90	ТТК№16 Ф
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	
Итого:	690,00	5,91	10,18	73,24	408,57	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Яблоки печеные	50	0,25	0,25	5,96	29	ТТК№3Ф
Пюре фруктовое (абрикос)	150	1,80	0,00	20,80	90,00	
Печенье низкобелковое	20,00	0,09	0,90	6,50	35,00	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Овощи припущенные с маслом	150/5	18,14	18,8	9,39	281,09	ТТК №17Ф
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
Итого:	657	21,38	20,77	79,77	595,39	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1892,00</b>	<b>30,04</b>	<b>43,55</b>	<b>205,89</b>	<b>1339,86</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная низкобелковая	200	1,40	4,30	18,30	117,50	ТТК№9Ф
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	№411 Дели,2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	ТТК №1Ф
Итого:	440	1,75	12,60	44,78	299,50	
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	0,40	0,00	12,00	49,60	
Всего: завтрак	565	2,15	12,6	56,78	349,1	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Партнер 2014
Свекольник, со сметаной	200/10	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Рагу овощное	180	3,60	6,60	14,40	131,00	ТТК №13Ф
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	
Итого:	670	7,74	13,28	68,24	423,07	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие яблоко	150	0,60	0,45	15,45	68,25	№ 386 Дели 2016
Оладьи из низкобелковой смеси	200	2,00	3,13	43,50	210,20	ТТК№3Ф
Макароны безбелковые отварные с овощами	200	3,33	7,06	36,96	224,70	ТТК№4Ф
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТТК№394 Дели2016
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
Итого:	760	6,93	11,62	140,03	692,55	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1995</b>	<b>16,82</b>	<b>37,5</b>	<b>265,05</b>	<b>1464,72</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша низкобелковая из гречневой крупки "Увелка"	200	0,80	4,00	16,00	103,20	ТТК №15Ф
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	№411 Дели,2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	ТТК №1Ф
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>1,15</b>	<b>12,30</b>	<b>42,48</b>	<b>285,20</b>	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>62,30</b>	
<b>Всего: завтрак</b>	<b>540</b>	<b>1,75</b>	<b>12,73</b>	<b>56,48</b>	<b>347,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/7	1,62	5,74	6,90	85,70	№73 Дели 2016
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,1	4,3	6,9	83,2	ТТК№5Ф
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	
<b>Итого:</b>	<b>642</b>	<b>6,78</b>	<b>11,32</b>	<b>62,46</b>	<b>379,68</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пюре фруктовое груша	150	2,4	0,6	15	75	
Кекс низкобелковый	30,00	0,09	0,90	6,50	35,00	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Кабачки припущенные	200	1,88	10,00	12,17	146,20	ТТК№6Ф
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>5,57</b>	<b>14,55</b>	<b>62,89</b>	<b>405,70</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1782</b>	<b>14,1</b>	<b>38,6</b>	<b>181,83</b>	<b>1132,88</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная безмолочная с маслом	200/5	1,40	4,30	18,30	117,50	ТТК№2Ф
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	№411 Дели,2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	ТТК №1Ф
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>1,75</b>	<b>12,60</b>	<b>44,78</b>	<b>299,50</b>	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>20,00</b>	<b>85,00</b>	
<b>Всего: завтрак</b>	<b>565</b>	<b>2,62</b>	<b>12,85</b>	<b>64,78</b>	<b>384,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Партнер 2009
Суп -пюре овощной	200	2,9	2,85	13,29	90,4	ТТК№8Ф
Вермишель безбелковая отварная	200/7	0,72	5,9	59,5	294	ТТК № 14Ф
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	
<b>Итого:</b>	<b>687</b>	<b>4,85</b>	<b>11,42</b>	<b>119,29</b>	<b>599,27</b>	

ПОЛДНИК						
Яблоки печеные	100	0,49	0,49	11,91	57	ТТК№3Ф № 386 Дели 2016
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
груша						
Печенье низкобелковое	20,00	0,09	0,90	6,50	35,00	ТТК№8Ц №393Дели2010
Морковь тушёная	200	1,73	6,53	15,73	128,6	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
Итого:	680	3,26	9,28	77,46	410,00	
ВСЕГО:	1932	10,73	33,55	261,53	1393,77	

ИТОГО за 1 неделю	9460,00	85,28	194,43	1174,33	6797,58	
	1892	17,056	38,886	234,866	1359,516	

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная низкобелковая	200	1,40	4,30	18,30	117,50	ТТК№9Ф №411 Дели,2016
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	
Итого:	445	1,75	12,60	44,78	299,50	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
Всего: завтрак	545	2,15	13	54,78	344,7	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21, Дели 2016
Рассольник с саго, со сметаной	200/7	1,89	5,34	12,64	106,18	
Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	130	2,20	4,60	24,00	146,20	ТТК№4Ф
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	
Итого:	687	5,77	13,72	86,84	493,95	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пюре фруктовое яблоко	150	0,90	0,30	28,50	120,30	ТТК №13Ф ТТК №56
Кекс низкобелковый	30,00	0,09	0,90	6,50	35,00	
Рагу овощное	150	2,23	6,2	11,07	90	
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
Итого:	560	3,63	8,24	81,49	396,04	
ВСЕГО:	1792	11,55	34,96	223,11	1234,69	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша низкобелковая из гречневой крупки "Увелка"	200	0,80	4,00	16,00	103,20	ТТК №15Ф №411 Дели,2016
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	

Итого:	440	1,15	12,30	42,48	285,20	
Сок персик-банан	125	0,60	0,19	15,00	64,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,19	15,00	64,00	
Всего: завтрак	565	1,75	12,49	57,48	349,2	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/10	1,49	5,20	9,56	91,00	№63 Дели 2016
Переи фаршированный овощами и сагой	200	3,60	18,50	18,30	254,00	ТТК №11Ф
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	
Итого:	690	6,52	25,04	77,51	561,77	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие апельсины	150	1,35	0,30	12,15	56,70	№ 386 Дели 2016
Печенье низкобелковое	20,00	0,09	0,90	6,50	35,00	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Оладьи из низкобелковой смеси	200	2,00	3,13	43,50	210,20	ТТК №3Ф
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК №394 Дели 2016
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
Итого:	630	4,81	7,31	110,57	528,30	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1885</b>	<b>13,08</b>	<b>44,84</b>	<b>245,56</b>	<b>1439,27</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная низкобелковая безмолочная с маслом	200/5	1,40	4,30	18,30	117,50	ТТК №2 Ф
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	№411 Дели, 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	ТТК №1Ф
Итого:	440	1,75	12,60	44,78	299,50	
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	25,00	106,12	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,72	0,36	25,00	106,12	
Всего: завтрак	540	2,47	12,96	69,78	405,62	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г
Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	200/7	1,00	2,00	12,00	200	ТТК №12Ф
Вермишель безбелковая отварная	200/7	0,72	5,9	59,5	294	ТТК № 14Ф
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	
Итого:	694	2,95	9,31	122,50	715,07	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пюре фруктовое яблоко-вишня	150	0,75	0,00	21,75	90,00	
Печенье низкобелковое	20,00	0,09	0,90	6,50	35,00	
Овощи припущенные	150	2,53	10,32	9,335	141,9	ТТК №17Ф
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
Итого:	550	3,72	11,98	66,21	389,70	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1784</b>	<b>9,14</b>	<b>34,25</b>	<b>258,485</b>	<b>1510,39</b>	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная низкобелковая	200	1,40	4,30	18,30	117,50	ТТК№9Ф
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	№411 Дели,2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	ТТК №1Ф
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>1,75</b>	<b>12,60</b>	<b>44,78</b>	<b>299,50</b>	
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,75</b>	<b>0,38</b>	<b>23,00</b>	<b>98,42</b>	
<b>Всего: завтрак</b>	<b>565</b>	<b>2,5</b>	<b>12,98</b>	<b>67,78</b>	<b>397,92</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Щи со свежей капустой, картофелем,со сметаной	200/7	1,62	5,73	6,89	85,60	№73 Дели 2016
Овощи отварные с маслом	200/7	2,50	4,40	10,20	90,40	ТТК№13Ф
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	
<b>Итого:</b>	<b>694</b>	<b>5,10</b>	<b>11,41</b>	<b>62,79</b>	<b>374,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие груша	150	0,60	0,45	15,45	68,25	№ 386 Дели 2016
Печенье низкобелковое	20,00	0,09	0,90	6,50	35,00	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Капуста тушеная	200	4,4	6,53	18,8	151,6	ТТК№53Д
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>6,67</b>	<b>8,99</b>	<b>74,17</b>	<b>404,85</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1911</b>	<b>14,27</b>	<b>33,38</b>	<b>204,74</b>	<b>1176,84</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша низкобелковая из гречневой крупки "Увелка"	200	0,80	4,00	16,00	103,20	ТТК №15Ф
Чай с сахаром	200	0,06	0,01	7,2	29,1	№411 Дели,2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,29	8,29	19,28	152,9	ТТК №1Ф
<b>Итого:</b>	<b>445,00</b>	<b>1,15</b>	<b>12,30</b>	<b>42,48</b>	<b>285,20</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>22,00</b>	<b>92,68</b>	
<b>Всего: завтрак</b>	<b>545,00</b>	<b>1,51</b>	<b>12,66</b>	<b>64,48</b>	<b>377,88</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Партнер 2009
Суп из овощей со сметаной	200/10	1,86	5,58	9,00	93,70	№64 "Партнер"2014
Свекла, тушенная в сметане	200	4,13	14,7	18,85	224,2	№145 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб низкобелковый	50	0,38	1,25	30,7	135,57	

Итого:	690	7,07	21,57	76,55	528,67	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пюре фруктовое из сливы с сахаром	150	0,9	0,6	21	93	
кекс из низкобелковой смеси	30	0,36	3,60	26,00	137,80	
Кабачки припущенные	200	1,73	6,70	15,70	130,00	ТТК№6Ф
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№394 Делм2016
Хлеб низкобелковый	30	0,23	0,75	18,42	81,4	
Итого:	590	3,99	11,88	106,82	550,20	
ВСЕГО:	1825,00	12,57	46,11	247,85	1456,75	
ИТОГО за 10 дней	18657,00	145,89	387,97	2354,08	13615,52	

14,59      38,80      235,41      1361,55

58,36      349,17      941,63      1349,16

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

4,33      25,88      69,79      100,00

ИТОГО за 2 неделю		9197,00	60,61	193,54	1179,75	6817,94
		1839,4	12,122	38,708	235,949	1363,588