

15.09.2026



100



МЕНЮ
от 3-6 лет (12 часов)
(БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА)
безмолочная
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	9,2	8,2	38,8	266,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180 г	0,2	0,0	6,1	26,2
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВО-РИСОВЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	20	2,4	0,6	13,2	74,0
Итого за прием пищи:	406	11,8	8,8	58,1	366,5
II Завтрак					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3
РАССОЛЫНК С ГОВЯДИНОЙ	200	4,0	4,7	11,0	112,0
ПЛОВ ИЗ ГРИБОВ	200	10,6	14,3	21,5	249,5
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,4	0,1	16,0	66,9
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0
Итого за прием пищи:	670	16,7	21,2	68,9	554,7
Ужиный полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5,1	4,6	0,3	63,0
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	0,7	0,1	6,1	32,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
БУЛОЧКА КУКУРУЗНАЯ	60	3,2	8,8	42,7	250,4
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи:	570	10,7	14,7	71,0	454,4
Всего за день:		39,6	45,1	208,3	1 422,6

Заведующий производством (кладовщик) _____