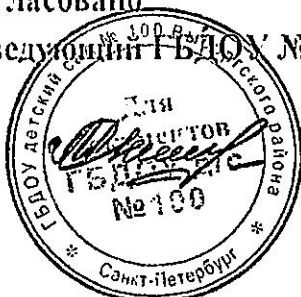


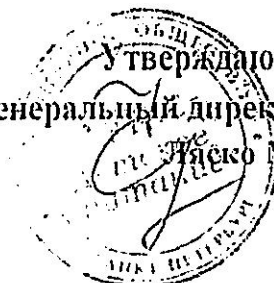
24.09.2026

Согласовано

Заведующий ГБОУ № 100



Утверждаю
Генеральный директор
Тяско М.З.



МЕНЮ
от 3-6 лет (12 часов)
(БЕЗ ГЛЮТЕНОВОЙ ДИЕТА)
безмолочная
4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ ЖИДКАЯ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	2,2	0,3	36,9	159,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ХЛЕБЫ ГРУБОВО-РИСОВЫЕ БЕЗ ГЛЮТЕНОВЫЕ	20	2,4	0,6	13,2	74,0
Итого за прием пищи:	400	4,7	0,9	56,0	257,0
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,6	7,6	6,0	96,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ПТИЦЕЙ	200	3,2	4,8	8,6	95,0
РЫБА (ФОРЕЛЬ ОТВАРНАЯ)	80	13,5	0,8	0,4	62,9
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	0,7	0,1	6,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ СТРЕЛЬБИЧНЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
ХЛЕБ БЫДНЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0
Итого за прием пищи:	700	18,9	15,5	48,0	459,0
Ужино-вечерний перекус					
КОТЛЕТКА РУБЕЦОВАЯ ИЗ ПТИЦЫ С БЕЗ ГЛЮТЕНОВЫМ ХЛЕБОМ	70	13,6	7,3	11,8	165,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	3,0	5,6	24,5	160,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0
ХЛЕБ СТРЕЛЬБИЧНЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи:	520	19,2	14,3	70,1	489,3
Всего за день:		43,2	31,1	184,4	1 252,3

Заведующий производством (кладовщик) _____