

24.09.2026



МЕНЮ
от 3-6 лет (12 часов)
(БЕЗГЛУТЕНОВАЯ ДИЕТА)

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУГЕРЫ С ДЖЕМОМ ИЗ ЯБЛОЧНО-КОРИЧНЕВОГО ХЛЕБА	30	0,54	3,29	14,4	88,06
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
Итого за прием пищи:	410	7,2	12,4	35,8	281,6
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100,5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7
РЫБА (ФИЛЕ ОТВАРИМА)	80	13,5	0,8	0,4	62,9
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (НА ЯБЛОЧНО-КОРИЧНЕВОМ ХЛЕБЕ)	150	1,5	0,1	7,0	35,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0
Итого за прием пищи:	700	20,0	15,7	49,2	462,8
Уплотненный полдник					
КОГЕЛТУРОВАЯ ИЗ ПТИЦЫ (С БЕЗГЛУТЕНОВЫМ ХЛЕБОМ)	70	13,6	7,3	11,8	165,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи:	500	21,8	13,3	59,1	471,6
Всего за день:		51,7	44,5	157,1	1 305,9

Заведующий производством (кладовщик) _____