16.11.2026

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 100

Утверждаю
Генеральный директор
«Артуссе Детское питание»
Лыско М.З.

МЕНЮ
от 3-6 лет (12 часов)
(БЕЗГЛЮТЕНОВО-БЕЗМОЛОЧНАЯ ДИЕТА)

1 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 С ЯБЛОЧНОГО	200	9,2	8,2	38,8	266,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180 6	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					
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ НА ГРУШЕВ	200	1,2	3,0	5,8	55,9
РЫБА ФИЛЕ ОТВАРНАЯ	80	13,5	0,8	0,4	62,9
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	3,0	5,6	24,5	160,5
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8
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:	700	19,5	11,5	71,1	467,6
Уплотненный полдник					
ПЕЧЕНЬ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	3,2	8,8	42,7	250,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	560	15,6	24,8	106,3	691,9
Всего за день:		47,3	45,5	245,8	1 573,0

Заведующий производством (кладовщик)_____